"แหม่มเข้าวัด"

(A Meditator's Diary ของ Jane Hamilton-Merritt)

แปลและเรียบเรียง โดย

นางบุญยืน สาริกะภูติ และ นางถวิล ชนะนนท์

พิมพ์เป็นอนุสรณ์ ในงานเปิดตึกคนป่วย

"ถนอม-ฉอุ่ม นิลกำแหง"

ในโรงพยาบาลชัยนาท

เมื่อวันที่ 14 กันยายน 2532

“แหม่มเข้าวัด”

(A Meditator`s Diary ของ Jane Hamilton-Merritt)

แปลและเรียบเรียง โดย

นางบุญยืน สาริกะภูติ และ นางถวิล ชนะนนท์

พิมพ์เป็นอนุสรณ์ ในงานเปิดตึกคนป่วย

“ถนอม-ฉอุ่ม นิลกำแหง”

ในโรงพยาบาลชัยนาท

เมื่อวันที่ 14 กันยายน 2532

74 ซอยพร้อมพันธ์ สุขุมวิท 39
แขวงคลองตัน เขตพระโขนง
กทม. 10110 โทร. 258-7456

20 กรกฎาคม 2532

เรื่อง ขออนุญาตพิมพ์หนังสือ "แหม่มเข้าวัด" เพื่อการกุศล

เรียน อธิบดีกรมวิชาการ

โดยที่ข้าพเจ้าและคณะเจ้าภาพได้สร้างตึกคนไข้ที่โรงพยาบาลจังหวัดชัยนาท 1 หลัง ขนาด 2 ชั้น จำนวน 27 ห้อง สำหรับคนไข้พักรักษาความเจ็บป่วยเป็นอนุสรณ์แก่วงศ์ตระกูล "นิลกำแหง" และตึกนี้ชื่อตึก "ถนอม – ฉอุ่ม นิลกำแหง" กำหนดกระทำพิธีเปิดเป็นทางการในเดือนกันยายน พ.ศ. 2532

ข้าพเจ้าและคณะเจ้าภาพใคร่ขอความอนุเคราะห์อนุญาตพิมพ์หนังสือ "แหม่มเข้าวัด" ของกรมวิชาการกระทรวงศึกษาธิการ ซึ่งพิมพ์เมื่อ พ.ศ. 2522 เป็นหนังสือส่งเสริมการอ่านระดับมัธยมศึกษา เพื่อมอบเป็นที่ระลึกแด่ผู้ร่วมการกุศลในวันกระทำพิธีเปิดตึก "ถนอม–ฉอุ่ม นิลกำแหง" และมอบส่วนหนึ่งให้แก่โรงเรียนชัยนาทพิทยาคม ซึ่งข้าพเจ้าได้รับการศึกษาจากสถานศึกษานี้เมื่อเยาว์วัย ข้าพเจ้าหวังใจว่าเป็นเกียรติแด่คณะเจ้าภาพ และผู้ได้รับแจกหนังสือเล่มนี้ได้ทราบซึ้งในรสพระธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า โดยจะพิมพ์จำนวน 500 เล่ม ข้าพเจ้าหวังใจว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี จึงขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงล่วงหน้ามาพร้อมหนังสือนี้

ขอแสดงความนับถืออย่างสูง

เสนาะ นิลกำแหง

(นายเสนาะ นิลกำแหง)
ผู้ขออนุญาตพิมพ์

ที่ ศธ 0606/ 10306 กรมวิชาการ

กระทรวงศึกษาธิการ กทม. 10300

31 กรกฎาคม 2532

เรื่อง อนุญาตพิมพ์หนังสือเรื่อง **แหม่มเข้าวัด**

เรียน นายเสนาะ นิลกำแหง

อ้างถึง หนังสือ ลงวันที่ 20 กรกฎาคม 2532

ตามหนังสือที่อ้างถึง ท่านได้ขออนุญาตจัดพิมพ์หนังสือเรื่อง **แหม่มเข้าวัด** จำนวน 500 เล่ม เพื่อมอบเป็นที่ระลึกแก่ผู้ร่วมการกุศลในโอกาสเปิดตึกคนไข้ ณ โรงพยาบาลจังหวัดชัยนาท ตามความละเอียดแจ้งแล้วนั้น

กรมวิชาการพิจารณาแล้ว เห็นสมควรร่วมอนุโมทนาในกุศลครั้งนี้ด้วย จึงอนุญาตให้จัดพิมพ์ได้ตามจำนวนดังกล่าว โดยไม่คิดค่าใช้ลิขสิทธิ์ ทั้งนี้ใคร่ขอให้ท่านพึงรักษาคุณภาพการพิมพ์ โดยเฉพาะในเรื่องคำและวรรคตอนให้เป็นไปตามต้นฉบับเดิมด้วย และควรตีพิมพ์ข้อความต่อไปนี้ให้ปรากฏในหนังสือ 1) ได้รับอนุญาตจัดพิมพ์จากกรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ 2) ชื่อเรื่องทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ 3) ชื่อผู้เขียน ผู้แปล และผู้ตรวจ และหากจะกรุณาจัดส่งหนังสือที่พิมพ์เสร็จแล้วให้กรมวิชาการเก็บไว้ใช้ประโยชน์จำนวน 5 เล่ม จะขอบคุณมาก

จึงเรียนมาเพื่อทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นายวินัย เกษมเศรษฐ)
รองอธิบดี รักษาราชการแทน
อธิบดีกรมวิชาการ

ศูนย์พัฒนาหนังสือ
โทร.2829222

คำนำ
ของผู้พิมพ์

นายถนอมและนางฉอุ่ม นิลกำแหง เป็นชาวชัยนาท มีบุตร 7 คน แม้จะเป็นคนบ้านนอกสมัย 70 – 80 ปีมาแล้ว ท่านก็เป็นผู้มองการไกล ได้อบรมสั่งสอนและให้การศึกษาแก่บุตรและธิดาทุกคน ส่งทุกคนมาเล่าเรียนที่กรุงเทพฯ จนสำเร็จการศึกษาจากโรงเรียนชั้นสูงและมหาวิทยาลัยของประเทศ ปรากฏผลว่าบุตรของท่านได้เป็นพลเมืองดี ประกอบสัมมาอาชีวะด้วยความสุจริตและมั่นคง บุญคุณของคุณพ่อและคุณแม่จึงเหลือที่จะคณานับ เกินกว่าที่จะหาคำพูดใดมายกย่องและสรรเสริญบุญคุณของท่านได้

ผมได้เดินทางมาชัยนาทในคราวเปิดตึก ICU ซึ่งคณะทายาทได้สร้างขึ้นเป็นอนุสรณ์แก่พระยาอัชราชทรงสิริและคุณหญิงทองดี ผมได้พบและคุยกับ น.พ. พูลศิลป กุหลาบแก้ว ผู้อำนวยการโรงพยาบาลชัยนาท ผมได้เรียนถามท่านว่าโรงพยาบาลยังขาดอะไรบ้าง ท่านก็บอกว่าท่านอยากจะได้ตึกคนไข้สำหรับคนไข้ที่เสียเงินสักหนึ่งหลัง เพราะงบประมาณที่ได้รับจากรัฐบาลไม่เพียงพอที่จะรักษาคนไข้ซึ่งส่วนมากไม่เสียเงิน และถ้ามีตึกที่มีคนไข้เสียเงิน โรงพยาบาลก็จะมีรายได้ไปช่วยค่าใช้จ่ายแก่คนไข้อนาถา กระทรวงสาธารณสุขจะไม่ให้งบประมาณสำหรับสร้างตึกเช่นนี้ ผมจึงขอวางเงื่อนไขว่า ถ้ามีคนไข้อนาถาเข้ามาและโรงพยาบาลไม่มีห้องให้ จะขอให้รับคนไข้อนาถาเข้าอยู่ในตึกนี้โดยไม่เสียเงินจนกว่า

ห้องคนป่วยของโรงพยาบาลจะมีว่างจะได้หรือไม่ ผู้อำนวยการของโรงพยาบาลก็รับว่าได้ ผมจึงได้นำความนี้ปรึกษาพี่น้องและบุตร ทุกคนเห็นพ้องกันว่า การสร้างตึกนี้เพื่อนำเงินไปช่วยรักษาผู้เจ็บป่วยอนาถาและขาดแคลนทรัพย์จะเป็นกุศลอันดีอันหนึ่งซึ่งเราจะสามารถอุทิศให้กับคุณพ่อและคุณแม่ผู้ล่วงลับไปแล้วได้ หากท่านทราบด้วยญาณวิธีใดคงจะดีใจด้วยที่เราบุตรหลานยังระลึกถึงพระคุณของท่านและจังหวัดชัยนาทซึ่งเป็นแผ่นดินแหล่งกำเนิดของท่านและพวกเรา

ตึกนี้ได้สร้างขึ้นตามแบบแปลนของกระทรวงสาธารณะสุขเป็นตึก 2 ชั้น มีห้องคนไข้ 27 ห้อง และห้องพักพยาบาลเพื่อดูแลคนป่วย 2 ห้อง รวมเป็น 29 ห้อง สิ้นค่าใช้จ่ายประมาณ 6.5 ล้านบาท

เมื่อความเรื่องนี้ได้ทราบถึงญาติพี่น้องและท่านที่เคารพทั้งหลายก็ได้มีผู้มีจิตศรัทธาบริจาคเงิน เพื่อใช้จ่ายเป็นค่าตกแต่งห้องและเครื่องใช้ประจำห้อง เช่น เตียงคนไข้ โต๊ะข้างเตียง ตู้เก็บเสื้อผ้า เตียงคนนอนเฝ้าไข้ ตลอดทั้งเครื่องปรับอากาศประจำห้อง ทั้งหมดคิดเป็นเงินห้องละ 45,000 บาท รวมประมาณ 1.5 ล้านบาท นอกจากนี้มีอุปกรณ์เครื่องใช้ที่จำเป็นสำหรับการรักษาพยาบาลอีก 24 รายการ คิดเป็นเงินประมาณ 250,000 บาท ซึ่งนางสาวลัดดา อรุณลักษณ์ ช่วยบริจาค 125,000 บาท ยอดค่าใช้จ่ายในการจัดทำอาคารหลังนี้จนแล้วเสร็จจึงเป็นเงิน 8.25 ล้านบาท ผมและบุตรมีความซาบซึ้งในความหวังดีและความร่วมมือในการสร้างกุศลกรรมร่วมกันในครั้งนี้เป็นอย่างยิ่ง ฉะนั้นผมจะเว้นไม่กล่าวนามของท่านและสถาบันผู้มีจิตเป็นกุศลเหล่านั้นเสียมิได้ คือ

1.	มูลนิธิท่านน้อยเปาโรหิตย์และเจ้าพระยามุขมนตรี	10	ห้อง
2.	บุตรและธิดาอุทิศถวาย ม.จ. จุลดิศ และหม่อมแช่ม ดิศกุล (เปาโรหิตย์)	3	,,
3.	นายวิบูลย์ สารกิจปรีชา อุทิศให้หลวงสารกิจปรีชา และนางอารี สารกิจปรีชา	3	,,
4.	คณะทายาท อุทิศให้พระยาอัชราชทรงสิริ และคุณหญิงทองดี ห้องพยาบาล	2	,,
5.	ตระกูลสุวรรณบัณฑิต	1	,,
6.	นายเอิงและนางศรี นิลกำแหง อุทิศให้นายละอองและนางทุเรียน นิลกำแหง	1	,,
7.	หลวงวิมลโลหการและนางทองสุข	1	,,
8.	นายเสนาะและนายณรงค์ชัย นิลกำแหง อุทิศให้นายอิ่มและนางน้อย วัตุยา	1	,,
9.	นายเสนาะและนายณรงค์ชัย นิลกำแหง อุทิศให้นางขจิตและ ด.ญ. ผจงจิต นิลกำแหง	1	,,
10.	นางเจิม นิลกำแหง	1	,,
11.	นางประยูร นิลกำแหง อุทิศให้นายสนามและนายภูมิพันธ์ นิลกำแหง	1	,,
12.	บุตร–ธิดา และหลาน ๆ อุทิศให้นายหงุ่นและนางจุ้ย ประเสริฐสินธุ์	1	,,
13.	นางเรไร นิลรัตน์ อุทิศให้นายไทรและนางลี้ ชนะ	1	,,

14. คุณหญิงสมศรี เจริญรัชตภาคย์

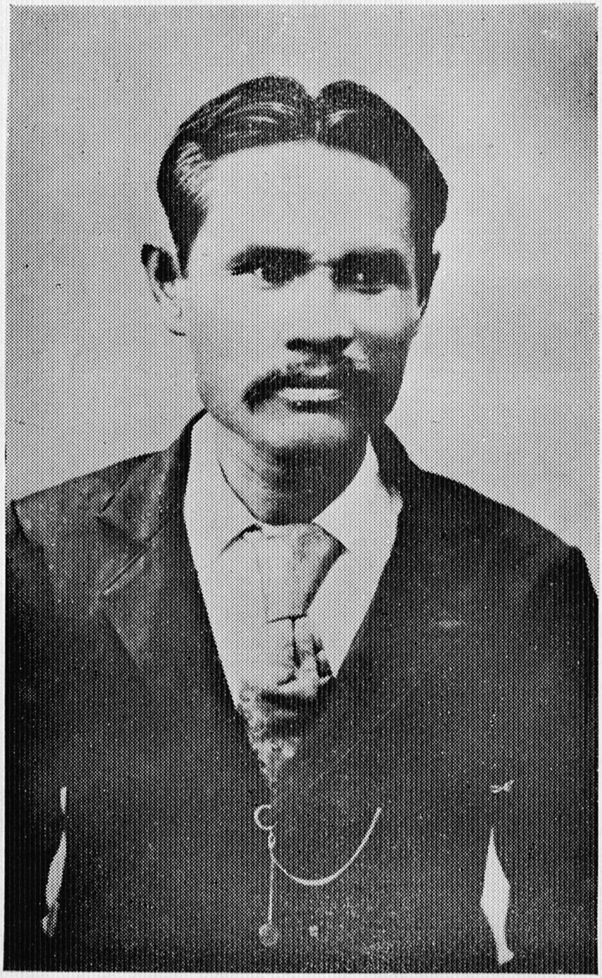
อุทิศให้พระยาศรีวิกรมาทิตย์และคุณหญิงวาศ 1 ห้อง

15. นางถนิมและบุตร–ธิดา อุทิศให้นายบุญเทียม ส่งศิริ 1 ,,

อนึ่งกระผมและบุตรขอขอบพระคุณ อธิบดีกรมวิชาการที่ได้กรุณาอนุญาตให้พิมพ์หนังสือเล่มนี้ โดยไม่คิดค่าใช้ลิขสิทธิ์แต่อย่างใด และขอกราบขอบพระคุณแด่ ฯพณฯ สัญญา ธรรมศักดิ์ ประธานองคมนตรี เป็นอย่างสูงที่ได้กรุณาสละเวลาอันมีค่าของท่านให้เกียรติมาเป็นประธานในพิธีเปิดตึกนี้ หากจะมีสิ่งใดขาดตกบกพร่องก็ขอกราบอภัยด้วย

เสนาะ นิลกำแหง บุตร

ณรงค์ชัย นิลกำแหง หลาน



นายถนอม นิลกำแหง



นางฉอุ่ม นิลกำแหง



ตึกคนไข้พิเศษ "ถนอม–ฉอุ่ม นิลกำแหง"
ที่โรงพยาบาลจังหวัดชัยนาท

ประวัติของ
นายถนอม และ นางฉอุ่ม นิลกำแหง

ท่านนิลเป็นบุตรของขุนรองนครกรมการ ซึ่งมีตำแหน่งในราชการเป็นตุลาการ มีหน้าที่ชำระตัดสินคดีในท้องถิ่น ท่านขุนรองนครกรมการมีนิวาศสถานอยู่ที่ซึ่งเขาเรียกกันว่า "บ้านสวนหลวง" ในเขตจังหวัดอินทร์บุรี (ซึ่งต่อมาได้ถูกยุบลงเป็นอำเภออินทร์บุรีในขณะนี้)

เมื่อท่านนิลได้เติบโตขึ้นก็ได้เข้ารับราชการในตำแหน่งเสมียนภายใต้พระอินทร์ประสิทธิศร ผู้ว่าราชการจังหวัด และยังได้ช่วยเหลือท่านขุนรองฯ ผู้บิดาในการชำระคดีในศาลอีกส่วนหนึ่งด้วย

ด้วยความสามารถของท่านนิล ท่านจึงได้รับการแต่งตั้งเป็นขุนแพ่งกรมการ และมีหน้าที่เป็นตุลาการอีกตำแหน่งหนึ่ง

ต่อมา ขุนแพ่งกรมการได้เลื่อนตำแหน่งขึ้นเป็นปลัดจังหวัดชัยนาท จึงได้ย้ายภูมิลำเนาไปอยู่ที่บ้านหัวแหลม จังหวัดชัยนาท ท่านจึงมีฉายาในยุคนั้นว่า "ท่านปลัดหัวแหลม"

ต่อมาท่านขุนแพ่งกรมการ หรือ ท่านนิล ได้รับพระราชทานสัญญาบัตรเป็นที่หลวงกำแหงพลล้าน จึงเป็นผู้ให้กำเนิดแก่สกุล "นิลกำแหง"

หลวงกำแหงพลล้าน มีภรรยา 3 คน และมีบุตรชาย–หญิง 19 คน นายถนอม นิลกำแหง เป็นบุตรที่เกิดจากนางพ่วง เมื่อปีกุน พ.ศ. 2418 มีพี่น้อง 7 คน ซึ่งมีนามดังนี้

1. นางตลับ สุภาคง

2. นางผอบ

3. นางเป้า สุภาคง

4. นางเลี่ยม ประภานนท์

5. นายถนอม นิลกำแหง

6. ขุนสมาน สรรพยพิทักษ์

7. นายลออง นิลกำแหง

นางฉอุ่ม นิลกำแหง เกิดเมื่อปีกุน พ.ศ. 2418 ที่บ้านช่างหล่อ หลังวัดปรินายก ถนนราชดำเนินนอก จังหวัดพระนคร บิดาคือนายอิ่ม วัตุยา ซึ่งเคยทำงานเป็นเสมียนอยู่ในกรมอาลักษณ์ ต่อมาได้ไปเป็นเจ้า-ภาษีซุง ที่จังหวัดชัยนาท และตั้งบ้านเรือนอยู่ที่ซึ่งในขณะนี้เรียกว่า "ตลาดภาษีซุง" นางฉอุ่มได้ติดตามบิดาไปอยู่จังหวัดชัยนาท และได้ทำการสมรสกับนายถนอม นิลกำแหง นางฉอุ่มมีพี่น้องชาย–หญิง ๕ คน คือ

1. นางฉอุ่ม นิลกำแหง

2. นางยวง อรุณลักษณ์

3. นายหรั่ง วัตุยา

4. นางทิ้ง

5. นายทุ้ย วัตุยา

นายถนอมและนางฉอุ่ม นิลกำแหง มีบุตร 7 คน คือ

1. คุณหญิงทองดี อัชราชอรุณลักษณ์
2. นางเจิม นิลกำแหง
3. นางฉวี คลังสุภา
4. นายสนาม นิลกำแหง
5. นายเสนอ นิลกำแหง
6. นางถนิม สวัสดิโกษา
7. นายเสนาะ นิลกำแหง

นายถนอม นิลกำแหง เป็นพ่อค้าไม้อยู่ที่จังหวัดชัยนาท ป่วยเป็นโรคชรา ถึงแก่กรรมเมื่อวันที่ 24 มีนาคม 2492 นับอายุได้ 74 ปี นางฉอุ่ม นิลกำแหง ถึงแก่กรรมเมื่อวันที่ 11 กุมภาพันธ์ 2495 นับอายุได้ 77 ปี

คำนำ

หนังสือเรื่อง "แหม่มเข้าวัด" นี้ นางบุญยืน สาริกะภูติ และนางถวิล ชนะนนท์ เป็นผู้แปลและเรียบเรียงจากต้นฉบับภาษาอังกฤษชื่อ A Meditator's Diary ของ Jane Hamilton – Merritt และนายสมฤทธิ์ พันธุ์คุ้มเก่า เป็นผู้ตรวจ เป็นหนังสือที่อ่านสนุก ช่วยให้ผู้อ่านเข้าใจเรื่องกัมมัฏฐานได้อย่างดี สามารถเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับกัมมัฏฐานให้เยาวชนได้ทราบถึงประโยชน์อันมีผลในการฝึกให้เป็นผู้มีจิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์ ประพฤติตนในสิ่งดีงาม มีสมองแจ่มใส ศึกษาได้ดี กรมวิชาการจึงได้จัดพิมพ์เป็นหนังสือส่งเสริมการอ่าน ระดับมัธยมศึกษา หวังว่าหนังสือนี้จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งสมตามเจตนารมณ์

กรมวิชาการ

ธันวาคม 2521

สารบัญ

อารัมภบท

โดย แฮริสัน อี. ซาลสเบอรี่

ปัจจุบันนี้ประเทศทางแถบตะวันตก เริ่มมีความรู้สึกสับสนที่ปรัชญา จิตวิทยา และศาสนาของฝ่ายตะวันตก ไม่สามารถจะช่วยแก้ปัญหายุ่งยากต่าง ๆ ในยุคหลังอุตสาหกรรมนี้ได้

สมัยก่อนมนุษย์มีความเชื่อมั่นในสัจธรรม ตรรกวิทยา และความคิดของชาวตะวันตกว่าสามารถจะช่วยแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ แต่ความเชื่อเหล่านี้ค่อย ๆ ลดน้อยลง เนื่องจากวิทยาศาสตร์ไม่สามารถหาสิ่งที่มนุษย์ต้องการมาให้ได้

ความเชื่อมั่นในศาสนาแบบครอมเวล ซึ่งเป็นความเชื่ออันสูงสุดจริงจังในศาสนาคริสต์ ทั้งในนิกายโรมันคาธอลิค สมัยศตวรรษที่ 18 และนิกายโปรเตสแตนท์ในศตวรรษที่ 19 ได้เสื่อมหายไปหมด มนุษย์ได้ถูกทอดทิ้งให้ต่อสู้ตามลำพังว่าสัจธรรมคืออะไร ความคิดนึกเกี่ยวกับเรื่องสัจธรรมกับเครื่องมือต่าง ๆ ที่ช่วยให้มนุษย์เข้าใจสัจธรรมนั้นยังห่างไกลกันมาก

เมื่อปรัชญาทางฝ่ายตะวันตกกลายเป็นสิ่งที่ไม่มีประโยชน์ และไม่ได้ช่วยให้มนุษย์เข้าใจความจริง มนุษย์จึงหันมาหาปรัชญาและศาสนาทางฝ่ายตะวันออกอย่างไม่ต้องสงสัย และได้กวาดล้างความคิดต่าง ๆ ของฝ่ายตะวันตกให้หมดสิ้นไป

การหันความสนใจมาสู่ปรัชญาทางตะวันออกนั้นได้มีมานานแล้วในสถาบันต่าง ๆ ตั้งแต่สมัยสงครามโลกครั้งที่ 1 ได้มีผู้สนใจเกี่ยวกับวัฒนธรรมและการศึกษาของชาวตะวันออก โดยเฉพาะของอินเดีย ส่วน

ของจีนได้มีผู้สนใจลัทธิขงจื๊อแต่ไม่แพร่หลาย ยังไม่มีผู้สนใจเรื่องราวของญี่ปุ่นและของเอเชียอาคเนย์ แต่มีผู้สนใจในเรื่องของทิเบตและมองโกเลียอยู่บ้าง

ความสนใจในพุทธศาสนาโดยเฉพาะเรื่องกัมมัฏฐาน เพิ่งเริ่มต้นเมื่อหลังสงครามโลกครั้งที่สอง ชาวอเมริกันเริ่มสนใจพุทธศาสนาลัทธิเซ็นก่อนเมื่อประมาณ พ.ศ. 2403 ซึ่งเป็นช่วงเวลาเดียวกับที่พวกฮิปปี้ได้ระเหเร่ร่อนไปตามที่ต่าง ๆ

เมื่อประเทศตะวันตกเริ่มสนใจในเรื่องกัมมัฏฐาน ความสนใจนี้ได้ขยายวงกว้างออกไปอย่างรวดเร็ว ทั้งนี้เพราะพลเมืองที่มีความชำนาญทางเทคนิค มักเป็นผู้ที่มีการศึกษาสูงไม่เชื่อในศาสนา เป็นคนที่มีความเป็นอยู่แตกต่างจากชาวชนบท มักเชื่อในลัทธิฟรอยด์หรือจุง บุคคลพวกนี้ไม่สามารถที่จะนำเอาสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้มารวมเข้าด้วยกันได้ ชีวิตไร้ความหมายสำหรับเขา เขาไม่เคยมีความพอใจในความเป็นอยู่ของเขาเลย ชีวิตของเขาช่างเต็มไปด้วยความไม่ราบรื่นและความกดดัน เขามักจะถามตัวเองว่า "ฉันคือใคร" "เราจะไปไหนกัน" และ "ทำไมจึงเกิดมาเป็นเช่นนี้" คนที่อาศัยอยู่ในนครนิวยอร์ก กรุงลอนดอน ปารีส มอสโคว์ โรม และลอสแอนเจลิส มักจะถามเช่นนี้ซ้ำ ๆ กัน แต่แล้วก็ไม่มีคำตอบ

เนื่องจากความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่ทำให้ความคิดเชื่อมต่อกันไม่ติด และความเสื่อมคลายในความเชื่อถือต่าง ๆ ทำให้คนทางตะวันตกได้มาสนใจเรื่องของชาวตะวันออกเพื่อหาคำตอบเหล่านั้น ตามแถวบรอดเวย์และที่พิคคาดิลลี ได้มีคนสนใจพุทธศาสนาลัทธิเซน ดิคคาเวทนำเรื่องกัมมัฏฐานมาออกโทรทัศน์ และต่อมาคนก็ได้รู้จักเรื่องกัมมัฏฐานเหมือนกับที่รู้จัก ก. ข.

การแสดงเรื่องกัมมัฏฐานทางโทรทัศน์นั้น มีเนื้อหาสาระอยู่น้อยเต็มที การแสดงเป็นไปในทำนองน้ำท่วมทุ่งผักบุ้งโหรงเหรง มีใครบ้างที่เข้าใจวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานที่พุทธศาสนิกชนทางแถบตะวันออกได้สั่งสอนกันอยู่อย่างแท้จริง

จากคำถามข้อนี้เองซึ่งเป็นแก่นสำคัญที่ เจน แฮมิลตัน–เมอริตต์ ได้ช่วยตอบให้ตามที่เธอทราบ เธอทราบเพราะเธออดทนพยายามที่จะเรียนรู้ เธอไม่ได้เรียนจากตำราหรือจากคำสอนของครูอย่างเดียว แต่เธอปฏิบัติด้วยตนเอง เธอเป็นชาวตะวันตกคนเดียวเท่านั้นที่ไปศึกษากัมมัฏฐานอยู่ในวัดทางภาคเหนือของประเทศไทย เธอได้มานั่งอยู่แทบเท้าของอาจารย์ผู้สอน ได้มาอาศัยอยู่ในห้องที่จัดไว้สำหรับฝึกกัมมัฏฐานโดยเฉพาะ ซึ่งเธอต้องอยู่โดยลำพัง เมื่อเธอกลับมาแล้ว ได้อธิบายประสบการณ์ที่เธอได้รับอย่างละเอียดลออ ซึ่งเมื่ออ่านแล้วมีความรู้สึกเหมือนกับที่ เจน แฮมิลตัน–เมอริตต์ ได้เริ่มเข้าใจ และเรียนรู้เรื่องกัมมัฏฐาน

เราได้ทราบว่าการปฏิบัติกัมมัฏฐานไม่ใช่ของง่าย ไม่สามารถปฏิบัติได้ง่าย ไม่ใช่ว่าทุกคนจะทำได้ แม้ว่าทุกคนจะได้รับประโยชน์จากการนั่งกัมมัฏฐานก็ตาม เราต้องมีความอดทนและเพียรพยายาม ไม่ใช่เพียงแต่นั่งขัดสมาธิ ตาจ้องดูจุดใดจุดหนึ่ง แล้วก็เจริญกัมมัฏฐานได้ กัมมัฏฐานเป็นสิ่งที่ยาก ซึ่งต้องเรียนและฝึกหัด

รางวัลที่จะได้รับจากการนั่งกัมมัฏฐานนั้นใหญ่หลวงคุ้มค่า เราอาจจะอธิบายไม่ได้ง่ายนัก แต่ก็พอจะชี้ให้เห็นได้และสัมผัสได้ กัมมัฏฐานช่วยให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจ รู้แจ้งเห็นจริง ผ่อนคลายความตึงเครียด ได้รู้จักตนเอง รู้จักจิตและโลก อย่างที่ท่านคาดไม่ถึงทีเดียว

กัมมัฏฐานเป็นแกนกลางของพระพุทธศาสนา นำความสมบูรณ์มั่งคั่งมาสู่ชีวิต ซึ่งกรรมวิธีอื่น ๆ ไม่สามารถนำมาได้เหมือน กัมมัฏฐานไม่ได้เป็นเพียงหนทางเดียวที่ทำให้มนุษย์และงานเทคนิคไปด้วยกันได้ แต่เป็นวิธีที่ให้ผลดีกว่าวิธีอื่น ๆ อย่างเทียบไม่ได้ กัมมัฏฐานอาจเป็นเพียงสิ่งเดียวเท่านั้นที่จะช่วยทำให้โลกยุคหลังอุตสาหกรรมยืนยงคงอยู่ได้ ประสบการณ์ของ เจน แฮมิลตัน—เมอริตต์ จะช่วยแนะนำเกือบทุกคนให้เห็นว่า ทำไมคำกล่าวนี้เป็นความจริง

บทนำ

วิถีทางจากไร่ข้าวโพดในมลรัฐอินเดียน่า ที่ดิฉันเจริญเติบโตมาสู่วัดพระพุทธศาสนาในเอเชียอาคเนย์ ช่างแสนไกล ขรุขระทุรกันดาร เต็มไปด้วยอุปสรรค และความระทมขมขื่น วิถีทางนี้เป็นระยะครึ่งรอบโลก ผ่านญี่ปุ่นซึ่งดิฉันได้เข้าเรียนในบัณฑิตวิทยาลัยที่นั่น ผ่านเขมร พม่า ไทยและลาว ดิฉันได้ใช้ชีวิตคลุกคลีกับผู้คนในแต่ละประเทศนั้นด้วย ดิฉันได้เข้าไปอยู่ในเวียดนามใต้ ณ บริเวณสามเหลี่ยมในเขตปลอดทหารที่เส้นขนานที่ 17 เพื่อถ่ายภาพและเขียนเรื่องสงครามรวมทั้งผู้คนที่เกี่ยวข้องด้วย ได้ไปสู่ถิ่นไกลความเจริญบนภูเขาซึ่งเป็นถิ่นที่อยู่ของชาวเขาเพียงไม่กี่คน ผู้มีอาชีพปลูกฝิ่น ดิฉันได้อาศัยอยู่ด้วยและได้เขียนเรื่องราวของพวกเขา แล้วในที่สุดดิฉันได้เข้ามาสู่วัดพระพุทธศาสนา ซึ่งดิฉันได้มีส่วนร่วมอยู่ในสังคมของวัดนั้น ดิฉันเป็นส่วนหนึ่งของศรัทธาญาติโยมผู้อุปถัมภ์ของวัด ได้เรียนรู้พระพุทธศาสนาลัทธิเถรวาท และปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

เหตุที่จูงใจให้ดิฉันเดินทางมาไกลใช้เวลากว่า 10 ปีเช่นนี้ ได้เริ่มต้นเมื่อดิฉันเป็นเด็กอายุสิบขวบ ดิฉันได้อ่านหนังสือของเพิร์ลเอส-บัค เกี่ยวกับเรื่องเมืองจีน ดิฉันจึงคิดว่าสักวันหนึ่งดิฉันจะเดินทางไปดูเมืองจีน ไปดูผู้คนและวัฒนธรรมที่นั่นด้วยตนเอง แต่เมื่อดิฉันโตขึ้นมาได้มีการห้ามมิให้ชาวอเมริกันเข้าไปในประเทศจีน อย่างไรก็ตามเรื่องของการเมืองนั้นไม่ได้ทำให้ความปรารถนาของดิฉันที่จะทราบเรื่องราวของผู้คนและวัฒนธรรมของชาวเอเชีย ลดน้อยลงไปเลย ในครั้งกระนั้นดิฉันเกือบไม่ทราบเลยว่าตนเองจะต้องมานั่งอยู่ต่อหน้าพระสงฆ์ในวัด

เล็ก ๆ แห่งหนึ่งในภาคเหนือของประเทศไทยเพื่อที่จะต่อสู้และเรียนรู้เรื่องกัมมัฏฐานที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้

เมื่อดิฉันได้เรียนรู้วัฒนธรรมของเอเชียอาคเนย์มากขึ้นโดยเฉพาะเกี่ยวกับวัฒนธรรมของ พม่า เขมร ลาว และไทย ดิฉันได้ทราบความจริงว่าพุทธศาสนามีส่วนเกี่ยวข้องกับชีวิตและจิตใจของคนเหล่านี้ ดิฉันจึงสนใจในพุทธศาสนาลัทธิเถรวาทซึ่งเป็นพุทธศาสนาที่สั่งสอนกันอยู่ในเอเชียอาคเนย์ ดิฉันพยายามที่จะเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในพุทธศาสนาแต่ยากมาก ดิฉันได้ไปที่วัดบ่อย ๆ ไปดูพิธีทางศาสนากับเพื่อนชาวเอเชีย ดิฉันได้คุยกับคนที่เคร่งศาสนา แต่ดิฉันไม่ได้มีส่วนร่วมในชุมชนของวัด ดิฉันไม่เคยเข้าไปอยู่ในวัด คงเป็นเพียง "แหม่ม" อยู่เท่านั้น

ในเมืองไทยมีวัดอยู่ประมาณสองหมื่นสี่พันวัด ล้วนแต่มีประกายงามระยิบระยับ เมื่อแสงแดดส่องกระทบทำให้เห็นเป็นสีเหลืองขาววาววับ ส่วนหินและแก้วที่ประดับวัดทำให้เห็นเป็นสีน้ำเงินและสีเขียว บางวัดเป็นพระอารามหลวงซึ่งได้รับการอุปถัมภ์จากพระราชวงศ์ แต่ส่วนใหญ่เป็นวัดธรรมดาไม่ว่าจะเป็นวัดเล็ก ๆ อย่างไรก็ตาม ตัววัดได้สร้างไว้อย่างงดงามทุกวัด วัดเหล่านี้ได้รับอุปการะจากพลเมืองสี่สิบล้านซึ่งแสดงให้เห็นว่าคนไทยมีศรัทธาเลื่อมใสในศาสนา วัดในชนบทเป็นศูนย์รวมของวัฒนธรรมประเพณีไทย ใช้เป็นที่พำนักของนักทัศนาจร เป็นสำนักสำหรับศึกษาเล่าเรียน เป็นสถานที่จัดงานประเพณีต่าง ๆ เป็นสนามเด็กเล่น เป็นที่พึ่งทางใจของผู้ประสบเคราะห์กรรมและมีทุกข์ระทมใจ และเป็นที่อยู่ของพระสงฆ์

พระสงฆ์ในพุทธศาสนาต่างไปจากพระในนิกายคาธอลิคตรงที่ไม่ต้องบวชเป็นพระตลอดชีพ ใครจะบวชหรือจะลาสิกขาเมื่อใดก็ได้ตามแต่ประสงค์ ผู้ที่จะบวชเป็นพระภิกษุได้ต้องไม่เป็นอาชญากร ไม่มีหนี้สินล้นพ้นตัว ไม่ใช้วัดเป็นที่หลบซ่อนตัวจากสังคม เนื่องจากความยืด-หยุ่นและอะลุ้มอล่วยในการบวชและสึกนี่เองทำให้ไม่สามารถทราบจำนวนพระภิกษุที่แน่นอนได้ แต่โดยประมาณปีหนึ่งมีพระภิกษุหนึ่งแสนห้าหมื่นรูป มีสามเณรที่อายุต่ำกว่า 20 ปี อยู่เก้าหมื่นองค์ และมีเด็กวัดประ-มาณหนึ่งแสนสองหมื่นคนทำหน้าที่เป็นลูกศิษย์คอยช่วยเหลือพระ

ผู้ชายไทยส่วนมากประสงค์ที่จะบวชเป็นพระเมื่อเขายังหนุ่มอยู่ คนที่บวชได้นั้นต้องมีอายุครบ 21 ปีบริบูรณ์ก่อน พระบางองค์บวชเพียงสองสามวันก็สึก แต่พระบางองค์บวชอยู่เป็นปี มีพระจำนวนเล็กน้อยที่บวชอยู่ตลอดชีวิต ไม่มีการบังคับให้พระบวชอยู่หรือลาสิกขา ขึ้นอยู่กับการตัดสินใจของพระแต่ละรูป ผู้ชายบางคนเมื่ออายุครบ 21 ปี แล้วยังไม่มีโอกาสได้บวช ไปบวชเอาเมื่อตอนที่ลูกโตหมดแล้ว และความรับผิด-ชอบต่อครอบครัวลดน้อยลงไป ดิฉันได้เคยไปดูพิธีบวชชายไทยผู้หนึ่งได้เห็นหลานชายของเขาเป็นผู้มอบบาตรและผ้าไตรให้ การบวชเป็นพระภิกษุเพื่อเรียนพระธรรมของพระพุทธองค์ และมีชีวิตอยู่แบบพระนั้นไม่เป็นของยาก ชีวิตย่อมมีค่าที่สุดเมื่อได้บวชเรียนแล้ว การบวชเรียนจะช่วยทำให้พุทธศาสนิกชนไปสู่พระนิพพานอันเป็นจุดมุ่งหมายที่สูงสุดในพระพุทธศาสนาได้ นิพพานหมายถึงการหยุดเวียนว่ายตายเกิด ผู้หญิงไม่สามารถบวชเป็นพระได้ แต่ก็มีโอกาสที่จะได้รับบุญอันสูงสุด ตอนที่ลูกชายของตนได้บวชเป็นพระภิกษุสงฆ์

ขอกล่าวถึงคนไทยสักเล็กน้อย เราควรทราบว่าคนไทยมีเชื้อสายสืบมาจากไหนและประวัติศาสตร์ของไทยเป็นอย่างไร ก่อนอื่นเราควรทราบว่าประวัติศาสตร์ของไทยตอนเริ่มแรกนั้นยังไม่มีผู้ทราบแน่นอนว่ามาจากเชื้อชาติใด ได้มีผู้ค้นคว้าและได้ความรู้ใหม่อยู่เรื่อย ๆ เมื่อเร็ว ๆ นี้นักโบราณคดีได้ขุดพบหม้อโบราณทางภาคอีสานของไทย ซึ่งทำให้ผู้เชี่ยว-ชาญถึงกับตะลึงงัน สมบัติชิ้นนี้ได้สมญาว่าบ้านเชียง โดยตั้งจากชื่อตำบลที่ขุดพบ ผู้เชี่ยวชาญเชื่อว่าคงจะเป็นของที่ทำขึ้นเมื่อ 4500 ปี ก่อนคริสตศักราช คือประมาณ 7000 ปี ล่วงมาแล้ว ใครเป็นผู้ปั้นหม้อโบราณเหล่านี้ยังไม่มีใครทราบ แต่ลวดลายสีแดงที่ขดอยู่รอบหม้อนั้นพอจะช่วยให้ทำนายอายุของมันได้ ขณะนี้นักโบราณคดีได้พยายามที่จะขุดต่อไป ส่วนนักประวัติศาสตร์ได้พยายามที่จะปะติดปะต่อเรื่องราวเกี่ยวกับประวัติศาสตร์ของชาติไทยจากสิ่งที่ขุดพบเหล่านี้

แม้ว่าหลักฐานต่าง ๆ ยังไม่แน่นอน แต่เราเชื่อว่าคนไทยซึ่งรวมทั้งพวกชนลาว และไทย เดิมอาศัยอยู่ทางใต้ของลุ่มแม่น้ำแยงซีทางทิศตะวันออกของประเทศจีน ต่อมาชนเผ่านี้ได้เคลื่อนอพยพมาสู่ที่ราบในเทือกเขาซึ่งปัจจุบันนี้เรียกว่าแคว้นยูนาน ในสมัยศตวรรษที่ 13 พระเจ้ากุบไลข่านทรงมีอำนาจและแผ่ราชอาณาจักรของจีนลงมาทางใต้ จึงเป็นเหตุให้ชาวไทยต้องอพยพหนีร่นลงมาทางใต้มากขึ้น ปัจจุบันมีชาวเขาซึ่งเป็นชนกลุ่มน้อยยังคงอพยพมาเพื่อแสวงหาดินแดนอันอุดม และเพื่อการดำรงชีวิตที่ดีขึ้น

ชาวไทยที่อพยพลงมานี้มีความเชื่อว่าวัตถุธรรมชาติต่าง ๆ เป็นต้นว่า ต้นไม้ ก้อนหิน แม่น้ำ ภูเขา มีเทวดาอารักขาอยู่ จึงต้องเคารพกราบไหว้บูชา เมื่อคนไทยมาตั้งถิ่นฐานอยู่ตามลุ่มแม่น้ำโขงและแม่น้ำ

เจ้าพระยา ได้เริ่มเชื่อในพระเจ้าตามอย่างชาวฮินดู และมีความกลัวในภูต ผีปีศาจตามอย่างพวกเขมร แม้ว่าคนไทยจะอยู่ห่างไกลจากนครวัดซึ่งเป็น เมืองหลวงของเขมรก็ตาม แต่วัฒนธรรมของเขมรยังแผ่อิทธิพลมาถึง ชาวไทยได้ คนไทยได้เรียนรู้พุทธศาสนาลัทธิเถรวาทจากชาวมอญซึ่งเคย อาศัยอยู่ในแถบนี้มาก่อน ต่อมามอญได้ถูกเขมรเข้ายึดครอง เมืองหลวง ของมอญครั้งโบราณอยู่ทางตอนใต้ของพม่าและไทย ชาวมอญคงใช้ภาษา ของตนมีวัฒนธรรมของตน และยังคงอาศัยอยู่กันเป็นหย่อมเล็ก ๆ ใน ประเทศทั้งสองนี้อารยธรรมของเขมรและมอญได้ถูกครอบงำโดยวัฒน- ธรรมของชาวอินเดีย โดยเฉพาะศาสนาฮินดูและพุทธศาสนา

แม้ว่าคนไทยมีถิ่นฐานดั้งเดิมอยู่ในประเทศจีน แต่คนไทยไม่ได้ คิดว่าตนเองเป็นชาวจีน คนไทยได้หนีการรุกรานของชาวจีนลงมาตั้งถิ่นที่ อยู่ใหม่ คนไทยได้รับวัฒนธรรมของชาวอินเดียมากกว่าของจีน ภาษา ไทยมีเสียงสูงต่ำ และเป็นคำโดด นอกจากนี้มีคำในภาษาบาลีและ สันสกฤตมาปนอยู่ด้วย ในภาษาไทยมีเสียง 5 เสียง พยัญชนะ 44 ตัว สระมี 21 รูป 32 เสียง มีคำซึ่งรากศัพท์มาจากภาษาบาลีและสันสกฤต ดังนั้นภาษาไทยจึงเป็นภาษาที่ยากสำหรับชาวตะวันตกที่จะเรียน

ชาวตะวันตกมักไม่เข้าใจความแตกต่างของพุทธศาสนาลัทธิเถร- วาทกับลัทธิมหายาน ลัทธิเถรวาทยึดหลักเหมือนกับที่พระพุทธองค์ทรง สอนไว้ดั้งเดิม คือแต่ละคนสามารถปฏิบัติบำเพ็ญเพื่อให้บรรลุถึงพระ นิพพานได้ นับถือพระพุทธเจ้าเป็นศาสดาผู้สั่งสอน และไม่ใช่พระเจ้า ส่วนฝ่ายมหายานนั้นตีความหมายกว้างออกไป และได้เสนอแนะแนว ความคิดเรื่องการนับถือพระพุทธเจ้าในฐานะเป็นพระเจ้าและแนวคิดเรื่อง พระโพธิสัตว์ผู้ที่ตรัสรู้แล้ว แต่ยังอยู่เพื่อสั่งสอนทางหลุดพ้นแก่มนุษย์

ซึ่งทำให้น้ำหนักของความเชื่อที่ว่าบุคคลจะบรรลุพระนิพพานได้เพราะความพากเพียรของตนเท่านั้นน้อยลงไป ชาวตะวันตกมักเรียกลัทธิเถรวาทว่าลัทธิหินยานซึ่งหมายถึงล้อที่เล็กกว่า คำว่าเถรวาทแปลว่าทางของพระเถระผู้อาวุโส ชาวพุทธถือว่าคำหินยานนั้นเป็นคำที่ลำเอียงซึ่งฝ่ายมหายานอิสระเสรีได้ตั้งขึ้น พุทธศาสนาลัทธิมหายานเจริญรุ่งเรืองอยู่ในทิเบต จีน ญี่ปุ่น เกาหลี สิกขิม และเวียดนาม

ในลัทธิเถรวาท พระธรรมเขียนเป็นภาษาบาลี เช่น นิพพาน ธัมมะ กัมม พระพุทธเจ้าตรัสโดยใช้ภาษาบาลี ส่วนลัทธิมหายานใช้ภาษาสันสกฤต เช่น นิรพาน ธรรม กรรม ดิฉันจะขอใช้บาลีในการเขียนบทต่อ ๆ ไป เพื่อให้สอดคล้องกับคำที่พุทธศาสนิกชนลัทธิเถรวาทใช้อยู่

เพื่อที่จะนับถือพุทธศาสนาลัทธิเถรวาทนั้น คนไทยเห็นว่าไม่จำเป็นที่จะต้องเลิกเชื่อในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรือเวทย์มนต์คาถาต่าง ๆ แทนที่จะละทิ้งความเชื่อถือที่มีมาช้านาน คนไทยกลับเพิ่มความเชื่อใหม่ ๆ เข้าไป คนไทยเชื่อว่า ในที่ดินต่าง ๆ นั้น ย่อมมีทั้งเทวดาและภูตผีปีศาจอาศัยอยู่ ดังนั้นแต่ละบ้านหรือแม้แต่โรงแรมได้สร้างศาลพระภูมิขึ้น เพื่อให้เป็นที่อยู่ของเจ้าที่เพื่อช่วยคุ้มครองรักษาผู้ที่อยู่ในบ้านเรือน และสถานที่นั้นให้ปลอดภัยและเจริญรุ่งเรือง มีการนำเอาอาหารไปถวาย และนำดอกไม้ธูปเทียนไปบูชาพระภูมิเจ้าที่โดยวางไว้ที่บริเวณชานบนศาลพระภูมินั้น

ในขณะที่วิทยาการทางเทคนิคของศตวรรษที่ 20 แผ่กระจายแทรกซึมเข้าไปสู่ชีวิตประจำวันของคนไทย โดยเฉพาะในกรุงเทพฯ อาทิภาพยนตร์ วิทยุ รถยนต์ โทรทัศน์และเครื่องแต่งกายแบบตะวันตก สิ่ง

เหล่านี้ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงประเพณีเก่าแก่และความเชื่อถือดั้งเดิมของคนไทยได้เลย

ความเคารพนับถือพระเจ้าแผ่นดินดุจดังพระเจ้านั้น ได้เริ่มมาตั้งแต่ครั้งที่เขมรปกครองผืนแผ่นดินไทยและลาวครั้งโบราณ ไทยจึงรับวัฒนธรรมนี้จากเขมรอีกทีหนึ่ง ความนับถือสักการะกษัตริย์ได้เริ่มขึ้นในพวกพราหมณ์ก่อน ต่อมาพุทธศาสนิกชนชาวไทยได้นำความนับถือนี้มาคิดเทียบกับหลักของกรรมที่ว่า บุคคลทำกรรมดีย่อมได้ดี คนที่เกิดเป็นเจ้านายมียศถาบรรดาศักดิ์สูงนั้นต้องทำกรรมดี การที่เกิดมาแล้วได้เป็นพระเจ้าแผ่นดินเป็นเพราะกุศลผลบุญที่ทำไว้แต่ชาติก่อน ด้วยความเชื่อเช่นนี้กษัตริย์จึงได้สืบราชบัลลังก์ต่อมาและเป็นที่เคารพนับถือของปวงชนผู้ยังคงต้องต่อสู้กับผลกรรมที่ตนทำไว้ทั้งกรรมดีกรรมชั่ว คนทั้งหลายเหล่านั้นพยายามกระทำกรรมดี เพื่อที่จะได้เกิดมาดีมีคนนับถือยกย่องในชาติหน้า

เมื่อสามปีที่ล่วงแล้วมานี้ ดิฉันได้ตัดสินใจที่จะศึกษาเล่าเรียนและเขียนเรื่องราวเกี่ยวกับพุทธศาสนาอย่างจริงจังเสียที ดิฉันต้องการที่จะเขียนเรื่องราวของพุทธศาสนาลัทธิเถรวาท ซึ่งพลเมืองในแถบเอเชียอาคเนย์นับถืออยู่ ดิฉันรู้ตัวเองว่ายังไม่เข้าใจพุทธศาสนาลึกซึ้งเลย เมื่อดิฉันหันมาอ่านหนังสือ ปรัชญาที่ส่วนมากชาวตะวันตกเป็นผู้เขียนขึ้น ดิฉันกลับงงและความเข้าใจสับสนไปหมด ดิฉันได้สังเกตเห็นว่าพุทธศาสนาที่คนปฏิบัติอยู่จริง ๆ นั้นแตกต่างไปจากที่ชาวตะวันตกเขียนไว้ เมื่อดิฉันได้พยายามที่จะศึกษาพุทธศาสนาลัทธิเถรวาทอยู่นั้น ดิฉันได้ทราบความจริงว่ากัมมัฏฐานเป็นเรื่องที่สำคัญมากเรื่องหนึ่งที่จะช่วยให้เข้าใจพุทธศาสนาได้ดี ดิฉันเองยังสงสัยและไม่เข้าใจเลยว่ากัมมัฏฐานเป็น

อย่างไร ดิฉันเคยมีเพื่อนผู้ศึกษากัมมัฏฐานแบบทรานเซนเดนตัล (Transcendental Meditation) อยู่ในสหรัฐอเมริกา

ดิฉันได้ทราบว่ากัมมัฏฐานในลัทธิเถรวาทนั้น ลึกซึ้งมากกว่าหลายเท่านัก เป็นประสบการณ์ที่ทำให้เกิดปัญหา อันที่จริงแล้วคงเป็นประสบการณ์ทางวัฒนธรรมด้วย

ไม่นานนักดิฉันได้ตัดสินใจที่จะเข้าไปมีส่วนร่วมอยู่ในชุมชนทางศาสนา แต่ดิฉันพบความยากลำบากนานาประการในการที่จะหาวัดซึ่งรับผู้หญิงต่างชาติอย่างดิฉันให้เข้าไปอยู่ได้ ดิฉันพยายามอยู่ปีกว่าแต่ไม่สำเร็จ ได้มีผู้ให้ความเมตตาปรานีต่อดิฉันให้ไปวัดได้ทุกเวลา แต่วัดไม่เหมาะสำหรับผู้หญิงที่จะมาอยู่ ดิฉันจึงเลิกล้มความตั้งใจในขณะนั้นแล้วเดินทางกลับไปบ้านที่คอนเนคติกัต

ในที่สุดดิฉันได้ยินว่ามีวัดอยู่วัดหนึ่งในกรุงเทพฯ ซึ่งสอนกัมมัฏฐานแก่ชาวต่างประเทศในเวลากลางวัน ดิฉันตื่นเต้นมากที่มีโอกาสจะได้เข้าร่วมกับชุมชนที่เกี่ยวข้องกับศาสนา แม้แต่ในช่วงระยะเวลาจำกัดก็ตาม ดิฉันตัดสินใจที่จะไปที่วัดนั้นและสมัครเข้าเป็นศิษย์ ขณะที่ดิฉันเตรียมตัวที่จะเดินทางไปยังอีกโลกหนึ่งนั้น ดิฉันทราบว่าตัวเองยังไม่มีความรู้ดีพอในเรื่องพุทธศาสนา ข้อดีของดิฉันมีอยู่บ้างตรงที่มีความรู้เกี่ยวกับประเพณีไทย รู้ภาษาไทยพอควรและรู้สึกเป็นกันเองกับคนไทย ส่วนเรื่องการอยู่ในวัดหรือการปฏิบัติกัมมัฏฐานนั้นดิฉันไม่มีความรู้เลย ความจริงดิฉันเคยรู้จักคนสองสามคนที่ปฏิบัติกัมมัฏฐานลัทธิเถรวาทและตั้งใจที่จะคุยกับเขาด้วย บางคนประสบผลสำเร็จ แต่บางคนก็ไม่ได้ผลอันใด ในการปฏิบัติกัมมัฏฐาน

จากการที่ได้รู้จักมักคุ้นกับคนเหล่านี้ ไม่มีใครเคยบอกดิฉันเลยว่ามีอะไรเกิดขึ้นบ้างในขณะที่นั่งกัมมัฏฐาน เขาได้แต่เพียงอภิปรายหลักโดยทั่วไปว่ากัมมัฏฐานนำมาซึ่งความสงบ จากประสบการณ์นี้ทำให้จิตสงบ เข้าใจตนเองได้ดีขึ้น หลักการเหล่านี้ยังดูเข้าที แน่นอนดิฉันต้องการที่จะมีประสบการณ์เหล่านี้ด้วย แต่ทำอย่างไรดิฉันจึงจะได้ประสบและรู้สึกจริงอย่างนั้นบ้าง

โชคไม่ดีเลย แต่ที่จริงแล้วอาจถือว่าโชคดีที่สุดก็ได้ ที่ดิฉันไม่เคยอ่านบทความของท่านผู้ใดเขียนอธิบายเกี่ยวกับประสบการณ์ในการนั่งกัมมัฏฐานตามลัทธิเถรวาทเลย ดิฉันเคยอ่านแต่การปฏิบัติกัมมัฏฐานในลัทธิเซน เมื่อเร็ว ๆ นี้ดิฉันได้ค้นพบว่ามีหนังสือเกี่ยวกับการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามลัทธิเถรวาทอยู่บ้าง ส่วนมากพิมพ์ที่พุทธสมาคมในเอเชียอาคเนย์ ซึ่งสามารถช่วยให้ดิฉันเตรียมตัวสำหรับกัมมัฏฐานได้ แต่แล้วดิฉันก็ปฏิบัติกัมมัฏฐานได้โดยที่ไม่รู้อะไรมาก่อนเลย ดิฉันมีลักษณะเหมือนกระดาษเปล่าจริง ๆ ไม่รู้อะไรเลยเพียงแต่มีความอยากรู้ ถ้าจะมองในแนวกลับกันแล้วจะเห็นว่าการที่ดิฉันไม่ทราบเรื่องมาก่อน มีประโยชน์เพราะดิฉันไม่ต้องมัวชะงักหรือหวังว่าสิ่งที่เกิดขึ้นกับดิฉันนั้นจะเหมือนกับประสบการณ์ของผู้อื่น

ดิฉันเชื่อว่าการที่มีหนังสือเพียงสองสามเล่มเท่านั้นซึ่งอธิบายเรื่องกัมมัฏฐานได้ดี เป็นเพราะว่าโลกของกัมมัฏฐานนั้นไม่สามารถเขียนอธิบายได้ กัมมัฏฐานพาท่านไปยังโลกซึ่งไกล โลกซึ่งไม่มีกาลเวลา ไม่มีสถานที่ ไม่มีรูปร่าง โลกชนิดนี้ไม่สามารถอธิบายได้ด้วยภาษา ดิฉันได้ประสบด้วยตนเองว่าการเขียนอธิบายโลกของกัมมัฏฐานนั้น เป็นการเขียนที่ยากที่สุด เมื่อเปรียบเทียบกับเรื่องอื่น ๆ ที่ดิฉันเคยเขียนมาแล้ว

ขณะที่ดิฉันกำลังเตรียมตัวเก็บข้าวของเพื่อเดินทางออกจากสหรัฐอเมริกานั้นสามีของดิฉันซึ่งได้แต่งงานกันที่กรุงเทพฯ เมื่อสองปีก่อนนั้นได้ช่วยกันคิดกับดิฉันว่าดิฉันจะไปประสบเหตุการณ์อย่างไรบ้าง แต่เราทั้งสองก็คิดไม่ออกว่าดิฉันจะได้รับประสบการณ์อย่างไร สามีตื่นเต้นพอ ๆ กับดิฉันที่ทราบว่าดิฉันจะต้องไปผจญภัยแต่สามีไม่ได้มีส่วนร่วมในการผจญภัยของดิฉัน ความกระตือรือร้นและความสนใจของสามี ทำให้ดิฉันเกิดความมั่นใจว่า การผจญภัยของดิฉันในครั้งนี้ย่อมเป็นความพยายามที่คุ้มค่า เราทั้งสองคนเกือบจะไม่ทราบเลยว่าสิ่งที่ดิฉันกำลังจะไปพบนั้นเป็นประสบการณ์อันประเสริฐที่สุดในชีวิตของดิฉันทีเดียว

ดิฉันขอย้ำว่าหนังสือนี้เป็นหนังสือเกี่ยวกับความเชื่อถือและการปฏิบัติทางพุทธศาสนาลัทธิเถรวาท ลัทธินี้ไม่ใช่ลัทธิเซ็นของญี่ปุ่น และไม่ใช่ลัทธิที่แพร่หลายในจีนและทิเบต หนังสือนี้ไม่เกี่ยวกับโยคะหรือกัมมัฏฐานแบบทรานเซนเดนตัล ลัทธิเถรวาทมีลักษณะพิเศษต่างไปจากลัทธิอื่น ๆ แต่คงมีความคล้ายคลึงกันกับพุทธศาสนาลัทธิอื่นด้วย ส่วนสำคัญที่คล้ายกันนั้นคือกัมมัฏฐานซึ่งช่วยทำให้เข้าใจลัทธิปรัชญานั้น ๆ ดูเหมือนว่า พุทธศาสนาแต่ละลัทธิสะท้อนให้เห็นวัฒนธรรมของประเทศที่นับถือลัทธินั้น ๆ ประวัติศาสตร์ ความเชื่อถือของชาวบ้านและประเพณีแต่ละท้องถิ่น มีส่วนผสมกันเข้าแล้วเกิดความเชื่อถือทางศาสนา ซึ่งเป็นส่วนสำคัญของวิธีดำเนินชีวิตอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ดูเหมือนเป็นความจริงที่ว่าพุทธศาสนาไม่ว่าลัทธิใดมีกัมมัฏฐานเป็นหัวใจของประสบการณ์ทางพุทธศาสนา

ด้วยการพิจารณาอย่างคร่าว ๆ จากประสบการณ์ส่วนตัวที่ดิฉันได้รับในประเทศไทย ดูเหมือนว่ากัมมัฏฐานทั้งสองแบบคือแบบซึ่งช่วยทำ

ให้ใจสงบและเป็นสมาธิ ซึ่งได้แก่แบบสมถะและแบบวิปัสสนา ซึ่งทำให้เกิดปัญญาสามารถช่วยให้บุคคลพัฒนาทางจิตใจ ทำให้จิตมีความละเอียดอ่อนยิ่งขึ้น ดูเหมือนว่าวิธีนี้ช่วยทำให้จิตใจของคนแน่วแน่สงบ อันมีผลทำให้เข้าใจความเป็นไปของโลกซึ่งเต็มไปด้วยความวุ่นวาย อยุติธรรม ทุกข์ร้อน และยุ่งยากอยู่เรื่อยไป

มนุษย์มักชอบแสวงหาค้นคว้าสิ่งที่ตนยังไม่ทราบ ซึ่งบางครั้งมีผลออกมาในรูปของบทกวีที่ซาบซึ้ง หรือบางทีมีการเดินทางออกไปในอวกาศซึ่งแสนไกลเพื่อค้นคว้าความจริงทางวิทยาศาสตร์ เมื่อเร็ว ๆ นี้ชาวตะวันตกได้ค้นคว้าทดลองใช้ยาที่มีผลต่อจิตใจซึ่งนำมาใช้รักษาโรคจิตและความบกพร่องที่มีมาแต่กำเนิดได้ ในเวลาเดียวกันได้มีผู้นำยานี้มาใช้ในทางที่ผิดกันอย่างแพร่หลาย และก่อให้เกิดเหตุการณ์อันน่าเศร้าสลด กัมมัฏฐานเป็นสิ่งที่ช่วยพัฒนาจิตใจโดยไม่ต้องใช้ยา จิตจะเข้าสู่ภาวะต่าง ๆ เพื่อสำรวจค้นพบความจริงต่าง ๆ บุคคลไม่สามารถนำกัมมัฏฐานไปใช้ในทางที่ผิด ในการใช้ยานั้นอาจมีโทษเกิดขึ้นหลังจากใช้ยาแล้ว แต่กัมมัฏฐานไม่มีโทษแต่อย่างใด

กัมมัฏฐานในลัทธิเถรวาทช่วยพัฒนาจิตใจ ไม่ใช่การท่องเที่ยว ไม่ใช่ปาฏิหาริย์ ไม่ใช่การพยากรณ์อนาคต หรือบอกใบ้หวยล็อตเตอรี่ (ทั้งสามข้อหลังนี้เป็นข้อห้ามของพระสงฆ์ในลัทธิเถรวาทผู้ปฏิบัติชอบ) จุดประสงค์ของกัมมัฏฐาน มุ่งให้ผู้ปฏิบัติได้รู้ความจริงว่าชีวิตนี้เป็นทุกข์ เป็นอนิจจัง คือความไม่เที่ยง เป็นอนัตตาคือไม่มีตัวตน เมื่อเข้าใจเช่นนี้แล้ว เขาจะสามารถปฏิบัติตนเพื่อให้ความทุกข์ลดน้อยลงได้

ตอนแรกที่ดิฉันเริ่มเรียนกัมมัฏฐานนั้น ดิฉันนั่งอยู่ใต้ร่มไม้ในสนามที่วัดบวรนิเวศและนึกถึงพระพุทธเจ้าและพระพุทธประวัติ พระ-

องค์เป็นเจ้าชายอินเดีย ทรงพระนามว่าสิทธัตถโคตม เมื่อพระองค์ตรัสรู้แล้ว เป็นพระพุทธเจ้า พุทธหมายถึงผู้ตื่นหรือผู้ตรัสรู้ พระองค์ประสูติในที่ซึ่งปัจจุบันนี้เป็นเนปาลในศตวรรษที่ 6 ก่อนคริสตศักราช พระองค์ทรงมีพระชนมายุถึง 80 พรรษา หลังจากตรัสรู้แล้วพระองค์ได้ทรงใช้เวลา 45 ปี เที่ยวสั่งสอนผู้คนให้เข้าใจในสิ่งที่พระองค์รู้แจ้งเห็นจริง พระองค์ทรงเรียกหนทางที่เหมาะสมสำหรับการดำเนินชีวิตว่าทางสายกลาง ขณะที่พระองค์ยังทรงพระเยาว์อยู่นั้น พระองค์ได้พยายามหาทางเพื่อแก้ความทุกข์ ความไม่สบายต่าง ๆ ที่คนประสบอยู่พระองค์ทรงบำเพ็ญทุกรกิริยาจนแทบเอาชีวิตไม่รอด ท่านทรงสรุปได้ว่าการทรมานร่างกายนั้นไม่ได้นำความรู้มาให้ และการทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดมากเกินไปนั้นทำให้ไม่มีความสุข ดังนั้นพระองค์ทรงเรียกหนทางที่พระองค์เห็นว่าดีนั้นว่าทางสายกลางหรือมัชฌิมาปฏิปทา

ภายหลังที่พระองค์ทรงตรัสรู้ที่ใต้ต้นโพธิ์ ณ พุทธคยาในอินเดียแล้วพระองค์ทรงแสดงธรรมเพื่ออธิบายธรรมที่พระองค์ค้นพบ ธรรมนั้นคืออริยสัจสี่ ซึ่งประกอบด้วย 1) ทุกข์ 2) สมุทัย คือเหตุแห่งทุกข์ 3) นิโรธ คือความดับทุกข์ 4) มรรค คือหนทางที่จะพ้นทุกข์

ในตอนแรกที่ดิฉันเริ่มต้นเรียน ดิฉันรู้สึกว่ากัมมัฏฐานเป็นสิ่งที่ลึกลับ ดิฉันไม่คิดว่าคนอย่างดิฉันจะเข้าใจอริยสัจสี่ และมรรคซึ่งเป็นอริยสัจข้อหลังสุดนั้นโดยประสบการณ์จากกัมมัฏฐาน

ขณะที่ดิฉันกำลังคิดว่าดิฉันจะสามารถเข้าใจพระธรรมของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้หรือไม่นั้น ดิฉันได้นึกถึงประวัติศาสตร์ซึ่งช่วยให้เห็นแน่นอนลงไปว่าเริ่มต้นพุทธศาสนาเจริญรุ่งเรืองในอินเดียและเนปาลต่อมาได้เสื่อมลงไปแต่กลับแผ่ขยายมาเจริญในพม่า เขมร ลาว ศรีลังกา

ไทย เวียดนาม ทิเบต สิกขิม จีน เกาหลี ญี่ปุ่น อาฟกานิสถาน ไซบีเรีย และในยุโรปตะวันออก

ท่ามกลางความสับสนวุ่นวายในจิตใจของดิฉันนั้น ความหวังอันหนึ่งได้ผุดขึ้นมา พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนให้คนเชื่อในพระธรรมอย่างงมงาย ท่านทรงสอนให้คนสำรวจ คิดพิจารณาหลักของธรรมะด้วยตนเองก่อน เมื่อเห็นจริงแล้วจึงค่อยเชื่อ พุทธศาสนิกชนในลัทธิเถรวาทมีอิสระที่จะซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ ในพระธรรม และได้รับการสนับสนุนให้ซักถามปัญหาที่ยังสงสัยอยู่ สิ่งนี้เองที่เป็นกำลังใจให้ดิฉันเกิดความพยายามที่จะต่อสู้เพื่อเข้าใจพระธรรม ศาสนาพุทธต่างจากศาสนาอื่น ๆ ตรงที่ว่าศาสนาอื่นนั้น ต้องมีศรัทธาเชื่อก่อนจึงจะเข้าใจได้

เรื่องราวเกี่ยวกับกัมมัฏฐานที่ดิฉันเขียนในบทต่อไปได้มาจากประสบการณ์ทั้งหมดที่ดิฉันได้รับมา มากบ้างน้อยบ้าง แต่มีความหมายทั้งหมด ประสบการณ์เหล่านี้เกิดแก่ดิฉันผู้ฝึกหัดใหม่

ในการเขียนนี้อาจขาดแบบฟอร์ม แนวทาง และขั้นตอน ทั้งนี้เพราะประสบการณ์ที่ได้รับนั้นอยู่ภายนอกขอบเขตที่เคยทำกันมา และแตกต่างไปจากลักษณะของเวลาและสถานที่ซึ่งชาวตะวันตกเคยเข้าใจ

หนังสือนี้เป็นเรื่องราวเกี่ยวกับประสบการณ์ของสตรีผู้หนึ่งที่ได้รับขณะอาศัยอยู่ในวัด มีทั้งความกลัว ความยินดี ความสงสัย ความทุกข์เวทนาและปีติอันสูงส่งในขณะที่กำลังฝึกหัดกัมมัฏฐาน สิ่งเหล่านี้มีความหมายแก่ชีวิตของเธอเมื่อเดินทางกลับไปสู่บ้านเกิดเมืองนอนของเธอแล้ว ดิฉันเชื่อว่าประสบการณ์จากกัมมัฏฐานและปัญญาที่เกิดขึ้นนั้นไม่ใช่ลักษณะพิเศษเฉพาะแต่ละบุคคล คงจะมีลักษณะคล้ายคลึงกัน

ไม่ว่าจะเป็นชาวเอเชียและชนชาติอื่น ๆ ที่ไม่ใช่เอเชียเมื่อได้ปฏิบัติกัมมัฏฐาน

การเดินทางไปสู่พุทธศาสนาและกัมมัฏฐานของดิฉันได้เริ่มต้นที่วัดบวรนิเวศ ซึ่งเป็นวัดหลวงในกรุงเทพมหานครประเทศไทย การเดินทางนี้พาดิฉันไปสู่โลกหนึ่งที่ไกล ไกลเกินกว่าที่ดิฉันจะเขียนอธิบายได้

บทที่ ๑
กัมมัฏฐานเป็นหัวใจของพุทธศาสนา

จากวินสตัน คิง ใน "หนึ่งพันชีวิต"

ดิฉันรู้สึกพรั่นพรึงมากเมื่อเข้าไปใกล้กุฏิของเจ้าอาวาส ขณะที่ดิฉันถอดรองเท้าแตะออกไว้ที่ประตูกุฏิเล็ก ๆ หลังนั้น ดิฉันมองเห็นเจ้าอาวาสนั่งอยู่ในลักษณะเดียวกับที่พระพุทธเจ้านั่ง ท่านครองจีวรเหลืองอร่ามนั่งอยู่บนพื้น ดิฉันคิดขึ้นมาว่า "ต้องกราบพระ 3 ครั้ง อย่าไปแตะต้องสัมผัสท่าน ให้พนมมือไหว้อยู่เสมอ"

ขณะที่ดิฉันกำลังรออยู่ที่ตรงทางเดินในประตูเพื่อให้ท่านทราบว่าดิฉันมาแล้วนั้น ดิฉันมีความรู้สึกอยากจะแทรกแผ่นดินหนีไปเสีย ดิฉันกำลังทำอะไรที่นี่ ? ที่นี่เป็นโลกของบุรุษโดยเฉพาะแหม่มไม่ควรมายุ่งเกี่ยวในวัด ดิฉันรู้สึกว่าดอกแอสเตอร์สีแดงและสีเหลืองที่ถืออยู่ในมือนั้นเกิดหนักขึ้นมาทันที "พระองค์นี้ท่านมีความสำคัญมาก ท่านเป็นเจ้าอาวาสของวัดหลวงในประเทศไทย พระเจ้าแผ่นดินทรงผนวชที่วัดนี้รวมทั้งองค์ปัจจุบันด้วย วัดนี้เป็นวัดที่สำคัญมากวัดหนึ่งในกรุงเทพฯ ดิฉันกล้าพอที่เข้าไปสู่โลกนี้แล้วหรือ"

ในที่สุดท่านมองมาทางดิฉัน ดิฉันจึงคลานเข้าไปใกล้ ๆ ด้วยท่าทางเคอะเขิน ดิฉันบอกตัวเองว่า "จงอย่ายกศีรษะให้สูงกว่าศีรษะของพระ" เมื่อดิฉันเข้าไปใกล้ท่านแล้วจึงวางดอกไม้ไว้ข้าง ๆ กราบสามหนให้ศีรษะจรดพื้น ดิฉันรู้สึกว่ามันช่างลำบากยากเย็นที่จะกราบพระ เพราะดิฉันไม่ทราบว่าจะกราบอย่างไรจึงจะถูกวิธี แต่ละครั้งที่ดิฉันยกศีรษะขึ้นดิฉันสังเกตเห็นพระท่านจ้องมองดิฉันอยู่ทำให้ดิฉันสั่นกลัวยิ่งขึ้น

หลังจากที่กราบพระแล้ว ดิฉันนั่งคุกเข่านิ่งไม่กระดุกกระดิกรอฟังท่าน ดูเหมือนท่านได้แต่จ้องดูดิฉัน ดิฉันรู้สึกว่าท่านกำลังอ่านจิตใจของดิฉัน ดิฉันไม่สามารถทนความเงียบต่อไปได้ จึงพนมมือพร้อมกับพูดแนะนำตนเองและขออนุญาตเข้าฝึกหัดเรียนกัมมัฏฐานกับท่าน ท่านทำท่าเหมือนไม่ได้ยินยังคงจ้องมองดิฉันอยู่ ดิฉันสงสัยว่าดิฉันทำอะไรผิดหรือเปล่า ดิฉันสวมเสื้อคอตั้งแขนยาว กระโปรงยาวซึ่งเหมาะสำหรับมาวัด บางทีดิฉันไม่ควรเป็นคนเริ่มต้นพูดขึ้นก่อน เหงื่อไหลออกมาชุ่มด้วยความประหม่ากลัวและความร้อนอ้าว แต่ส่วนใหญ่เนื่องมาจากความกลัว

พระท่านไม่ตอบ ดิฉันจึงรวบดอกไม้ขึ้นมาแล้วยื่นถวายท่าน เนื่องจากพระไม่สามารถที่จะรับของจากสตรีได้โดยตรง ท่านจึงใช้ผ้ารับ ท่านวางผ้าตรงหน้าดิฉัน แล้วดิฉันวางดอกไม้ลงบนผ้า ท่านดึงผ้าที่มีดอกไม้นั้นเข้าไปใกล้ท่าน แต่ไม่ได้มองดูดอกไม้และไม่ขอบใจด้วย

ดิฉันนั่งนิ่ง มือยังคงพนมอยู่ ดิฉันสังเกตเห็นมุมปากข้างขวาของท่านเริ่มเผยอขึ้นในที่สุดท่านพูดเป็นภาษาอังกฤษอย่างแผ่วเบา และช้า ๆ ว่า "เธอรู้อะไรบ้างเกี่ยวกับพุทธศาสนา"

ดิฉันตอบด้วยน้ำเสียงซึ่งไม่ต้องสงสัยเลยว่าคงจะดังด้วยความกลัว "ดิฉันเคยอ่านหนังสือพุทธศาสนามาหลายเล่ม แต่ที่มานี่เพื่อขอเรียนกัมมัฏฐาน" เงียบอีกครู่หนึ่งแต่แล้วท่านพูดอีกว่า "กัมมัฏฐานคืออะไร"

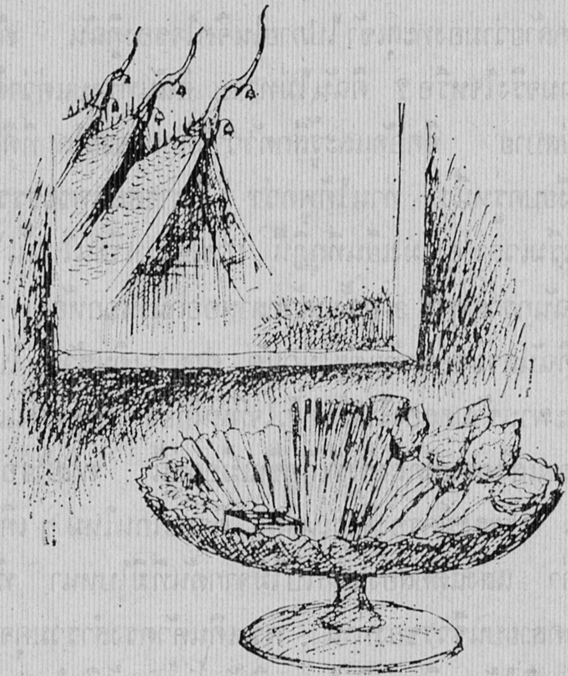
ดิฉันพยายามตอบไม่ให้เสียงสั่น พยายามให้เสียงอ่อนโยนเหมือนท่าน "ดิฉันทราบไม่ถ่องแท้ เพียงแต่เคยอ่านหนังสือเกี่ยวกับกัมมัฏฐาน แต่ดิฉันคิดว่าคงเป็นไปไม่ได้ที่จะทราบเรื่องกัมมัฏฐานจากการอ่านอย่างเดียว ดิฉันคิดว่าต้องอาศัยการปฏิบัติ ด้วยเหตุนี้เอง ดิฉันจึงมาที่วัดบวรนิเวศ เพื่อฝึกปฏิบัติกับท่าน"

ดูคล้ายว่ามองทะลุเข้าไปภายในจิตใจของดิฉัน ต้องการค้นหาอะไร ความจริงใจหรือ ? ดิฉันไม่ทราบ ดิฉันทราบแต่ว่าดิฉันกำลังสั่นประหม่าไม่สบาย อึดอัดและรู้สึกตัวว่าได้ออกจากโลกที่ดิฉันเคยอยู่ไป หลังจากที่เงียบครู่หนึ่ง ท่านได้พูดว่า "การสอนพระธรรมและปฏิบัติกัมมัฏฐานเริ่มเวลา 6 โมงเย็นที่กุฏินี้ เธอเข้ามาเรียนในชั้นได้

ดิฉันกราบพระ 3 ครั้งแล้วคลานออกมานอกห้อง ดิฉันเกือบจะยืนไม่อยู่ ดิฉันสวมรองเท้าแตะไม่ถนัด ค่อย ๆ เดินช้า ๆ ไปตามบริเวณวัด ข้ามสะพานข้ามคลองไปด้วยหัวใจที่หนักอึ้ง ที่สะพานแห่งหนึ่งดิฉันทรุดตัวนั่งลงแล้วครุ่นคิดถึงสิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อครู่นี้ ตกบ่ายอากาศยิ่งร้อนระอุมากขึ้น พระสงฆ์ครองจีวรเหลือง ศีรษะโกนใหม่ ๆ เดินไปมาช้า ๆ ด้วยเท้าเปล่า แสงแดดส่องลอดใบไม้จากต้นที่มีใบหนา ทำให้เกิดเป็นดอกดวงลวดลายบนจีวรของท่าน พระเดินตัวตรงสำรวมดุจรูปปั้น สายลมพัดมาบ้างทำให้ชายจีวรปลิวไสว ดิฉันมองดูแล้วจิตใจสงบลงไปได้

ทำไมดิฉันจึงประหวั่นพรั่นกลัวหนักหนา ? ประเทศไทยไม่ใช่สิ่งใหม่สำหรับดิฉัน ดิฉันคุ้นเคยกับคนไทย ดิฉันเคยไปเที่ยววัดมาหลายแห่ง พบว่าวัดเป็นสถานที่ร่มเย็นปราศจากเสียงรบกวน เป็นที่ซึ่งสงบอารมณ์ของดิฉัน แต่ที่นี่แปลกมาก ดิฉันกำลังพยายามไปสู่ชีวิตที่ต้องการสันโดษและฝึกกัมมัฏฐาน ซึ่งครั้งแรกเปิดเฉพาะสำหรับผู้ชายให้เข้าปฏิบัติ พระไม่เพียงแต่จะต้องเป็นโสดเท่านั้นยังห้ามไม่ให้แตะต้องผู้หญิงด้วย พระพูดกับผู้หญิงได้แต่ต้องมีผู้อื่นอยู่ด้วย ดังนั้นจึงเป็นการง่ายขึ้นที่ไม่ให้ผู้หญิงมาอยู่ในวัดโดยเฉพาะแหม่ม

ดิฉันไม่อยากทำอะไรโง่ ๆ หรือฝ่าฝืนกฎจนทำให้พระต้องไปปลงอาบัติ ดิฉันหวั่นไหวมากไปหรือเปล่า ?



ขณะที่ดิฉันกำลังรอคอยเข้าเรียนในชั้นธรรมะ ความมือค่อยคลุมเข้ามาในบริเวณวัด สายลมในยามเย็นพัดกระดิ่งที่ห้อยอยู่ตามหลังคาโบสถ์ทำให้มีเสียงดังกรุ๊งกริ๊งไพเราะหู เสียงกระดิ่งที่เพราะเช่นนี้มีอยู่ทุกวัดจึงทำให้ดิฉันหวนนึกไปถึงความสงบเยือกเย็นของวัดต่าง ๆ ที่ดิฉันเคยไปเที่ยวมา

ที่วัดนี้เองในต้นปี พ.ศ. 2423 เจ้าชายมงกุฎทรงผนวชและเป็นเจ้าอาวาสอยู่ 14 ปีก่อนที่จะมาเป็นพระเจ้ากรุงสยาม (รัชกาลที่ 4) เจ้าชายทรงเป็นทั้งนักปรัชญา นักวิทยาศาสตร์ นักภาษาและนักศึกษาได้พยายามชำระสะสางพระไตรปิฎกและหันกลับไปใช้ภาษาบาลีซึ่งเป็นภาษา

ที่พระพุทธเจ้าใช้สั่งสอนดั้งเดิม ด้วยการวิจัยค้นคว้า พระองค์จึงก่อตั้งนิกายธรรมยุติขึ้นมาเพื่อให้พระในพระพุทธศาสนาลัทธิเถรวาทมีวินัยเคร่งครัดยิ่งขึ้น ส่วนลัทธิเถรวาทเดิมนั้นคงเป็นมหานิกาย

เมื่อดิฉันย้อนไปคิดถึงชีวิตของพระมงกุฎ ซึ่งเป็นบุคคลชั้นนำผู้หนึ่งในแถบตะวันออกที่มีจิตใจอันสูงส่งที่สุด เมื่อเทียบกับบุคคลอื่นในสมัยของพระองค์ ดิฉันรู้สึกเศร้าใจและโกรธเล็กน้อยที่ชาวตะวันตกรู้จักพระองค์ผู้มีพระวรกายอันเล็ก ทรงผนวชเป็นพระภิกษุอยู่ 26 ปี ว่าเป็นผู้ที่มีความหยาบคายเสื่อมทราม กดขี่ทารุณ และบางครั้งเป็นตัวตลก ชาวตะวันตกรู้จักพระองค์ในแง่นี้ก็เนื่องมาจากหนังสือที่แหม่มแอนนาเลียวโนเวนส์เขียนขึ้นมีเรื่อง "ครูอังกฤษในวังเมืองสยาม" และเรื่อง "รักในฮาเร็ม" ซึ่งต่อมานำมาแปลงเป็นบทละครและภาพยนตร์เรื่อง "แอนนากับพระเจ้ากรุงสยาม" ซึ่งยูล บรินเนอร์เป็นผู้แสดงนำ ช่างน่าสมเพทเสียจริง ๆ

เสียงไพเราะของกระดึงในวัดทำให้ดิฉันลืมเรื่องที่ชาวอเมริกันดูถูกพระมงกุฎและนึกถึงคนสำคัญอื่น ๆ ที่เข้ามาอยู่ในวัดนี้เพื่อศึกษาพระธรรมและกัมมัฏฐาน พระเจ้าแผ่นดินองค์ปัจจุบันของไทยคือ สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชทรงผนวชที่วัดนี้ใน พ.ศ. 2499 เป็นเวลาหลายสัปดาห์ พระเจ้าแผ่นดินจำเป็นที่จะต้องทราบพระธรรมเพราะพระองค์ทรงเป็นองค์ศาสนูปถัมภก

อีกสองสามนาทีจะถึงเวลาหกโมงเย็น ดิฉันเข้าไปใกล้กุฏิเจ้าอาวาสและเฝ้าดูผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐานหลายคนถอดรองเท้าออกไว้ที่บันไดตรงประตูแล้วหายเข้าไปในกุฏิ ดิฉันจึงรวบรวมความกล้าขึ้นมา เดินไปถอดรองเท้าแตะออกไว้ก้มตัวลงต่ำแล้วเข้าไปในกุฏิเช่นเดียวกัน

นักปฏิบัติไม่ได้นั่งที่ห้องซึ่งดิฉันไปพบเจ้าอาวาส แต่ไปนั่งในอีกห้องหนึ่งซึ่งอยู่ถัดไป ห้องนี้มีลักษณะเหมือนห้องทำงาน มีเก้าอี้หลายตัวและโต๊ะใหญ่ทันสมัยตัวหนึ่งซึ่งมองดูเด่นอยู่ในห้อง พวกผู้หญิงไปอยู่ทางขวา ส่วนผู้ชายอยู่ทางซ้าย ดิฉันเข้าไปนั่งที่เก้าอี้ตัวหนึ่งซึ่งว่างอยู่เพียงตัวเดียวเท่านั้น เก้าอี้ตัวนี้สูงกว่าตัวอื่น ๆ จึงทำให้ดิฉันนั่งสูงกว่าใคร ๆ เหมือนเพื่อแสดงว่าดิฉันเป็นคนใหม่ เพื่อระงับความไม่ปรกติสุขของดิฉัน ดิฉันจึงหยิบสมุดบันทึกขึ้นมา แล้วเริ่มต้นบันทึกความรู้สึกของดิฉันลงไป

มีฝรั่งหนุ่มผอมสูงแต่งตัวไม่เรียบร้อยอยู่คนหนึ่ง มีพระสี่รูปนั่งสำรวมสายตามองต่ำ สามองค์เป็นฝรั่ง ส่วนอีกองค์หนึ่งเป็นชาวตะวันออกพระโกนศีรษะมาใหม่ ๆ ทุกองค์ พระองค์ที่เป็นฝรั่งมองดูแปลก จมูกใหญ่ผิวขาวมากมีขนตามตัวเต็มไปหมด

เงียบกันอยู่ครู่ใหญ่ แล้วก็มีเสียงใบไม้กระทบกันด้วยสายลมอ่อน ๆ ในยามเย็น โต๊ะทำให้ห้องน่าดู มีดอกไม้จำพวกกุหลาบ กล้วยไม้ว่าน มะลิ ตกแต่งงดงามอยู่บนโต๊ะ ดอกไม้ที่มีผู้นำมาถวายเจ้าอาวาสส่วนใหญ่มีสีขาวและสีม่วง ไม่ใช่สีส้มและสีแดงเหมือนดอกไม้ที่ดิฉันนำมา กลิ่นมะลิหอมมาก พระองค์ที่เป็นชาวตะวันออกกำลังนั่งกัมมัฏฐานมือวางซ้อนกันบนตัก นัยน์ตาครึ่งหลับ ยังคงมองเห็นตาขาวอยู่ ไม่น่าเชื่อเลยว่าตาของพระองค์นี้มองดูคล้ายตาครึ่งตื่นของพระพุทธรูป ดูราวกับว่าท่านไม่หายใจด้วย

เด็กวัดสองคนนุ่งกางเกงสีกากีขาสั้นและเสื้อเชิ้ตขาว ได้เข้ามาทำลายความเงียบและทำให้ความตั้งใจของดิฉันเสียไปด้วย เด็กทั้งสองยก

ถาดใส่ถ้วยชาจีนเข้ามา ถ้วยสีเหลืองมีลวดลายแบบจีนสีน้ำเงินดิฉันคิดว่าในถ้วยคงมีน้ำชา แต่ไม่สามารถมองเห็นได้เพราะปิดฝา

นักปฏิบัติกัมมัฏฐานแต่ละคนรับถ้วยมาใบหนึ่งแล้วถือไว้ ไม่มีใครดื่ม ดิฉันก็ไม่ได้ดื่ม เด็กทั้งสองนั้นออกไปและเงียบกันอีก

ทั้งพระและพวกที่มาเรียนกัมมัฏฐานวางถ้วยชาไว้บนขอบหน้าต่างและที่พื้นเกือบพร้อมกัน ส่วนดิฉันยังคงถือถ้วยชาอยู่แต่ใจนั้นไม่ต้องการที่จะให้มีถ้วยนี้ดีกว่า

ขณะที่ดิฉันกำลังยุ่งอยู่กับถ้วยชาและสมุดบันทึกนั้นเจ้าอาวาสเดินเข้ามาในห้อง บรรดาพระภิกษุสงฆ์ ยืนขึ้นและไหว้เจ้าอาวาสเมื่อท่านเดินผ่าน ส่วนผู้ฝึกกัมมัฏฐานบางคนลุกขึ้นยืนและทุกคนไหว้ท่านเจ้าอาวาสนอกจากดิฉันซึ่งมือข้างหนึ่งกำลังถือถ้วยชาร้อนส่วนอีกข้างหนึ่งจับปากกาและสมุดบันทึก

เจ้าอาวาสนั่งลงที่ข้างหลังโต๊ะตัวใหญ่นั้นและเงียบกริบ ทุกคนดูเหมือนกำลังมองดูท่าน แต่ท่านไม่ได้มองตอบ ดูราวกับว่าอยู่ที่อื่นซึ่งไม่ใช่ในห้องนี้ ดิฉันไม่กล้าขยับเขยื้อนทั้งที่ดิฉันต้องการที่จะวางถ้วย ในที่สุดดิฉันพยายามรวบรวมความกล้า ค่อย ๆ โน้มตัวลง แล้ววางถ้วยไว้ใต้เก้าอี้

หลังจากที่เงียบไปประมาณสิบนาทีดิฉันสังเกตเห็นใบหน้าเจ้าอาวาสมีอาการเหมือนที่ดิฉันเห็นเมื่อตอนเช้านี้ แล้วท่านก็พูดขึ้นเป็นภาษาอังกฤษด้วยเสียงอันแผ่วเบาและหยุดเป็นห้วง ๆ ดิฉันรู้สึกว่าท่านพูดภาษาอังกฤษช้า ขณะที่ท่านพูดดิฉันจดบันทึกไว้ดังนี้

ท่านควรเรียนพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า พระองค์ท่านได้สอนว่าชีวิตคือ "ความทุกข์" ชีวิตมีทั้งความทุกข์และความไม่พอใจ อัน

เนื่องมาจากความต้องการ อยากได้ ความยึดมั่นถือมั่น การเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นความทุกข์

พระองค์สอนว่า "สุข" หรือ ความพ้นทุกข์ คือการละทิ้งความปรารถนาต่าง ๆ ออกให้หมด รวมทั้งความปรารถนาที่จะยึดมั่นในชีวิตด้วย

พระองค์สอน "อนิจจา" คือความไม่เที่ยง ทุกสิ่งย่อมผุพังเปลี่ยนแปลง ไปเป็นธรรมดาทุกขณะ ตัวท่าน พระจันทร์ โต๊ะตัวนี้ ทุกอย่างเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ความสุขไม่ได้เกิดจากความชอบ หรือความไม่ชอบในสิ่งทั้งปวงซึ่งไม่เที่ยง

เพื่อให้รู้แจ้งเห็นจริงในเรื่องนี้ พระพุทธองค์ทรงสอนให้เราภาวนาคือชำระล้างจิตใจให้สะอาด ละทิ้งสิ่งชั่ว บำเพ็ญความดี ทำใจให้บริสุทธิ์ซึ่งสามารถกระทำได้โดยการภาวนา

ยกตัวอย่างเช่นเสียง คิดดูว่าจิตใจทำงานอย่างไร เมื่อได้ยินเสียงเด็กเล่นกันข้างนอก คิดดูให้ดีก็จะทราบว่า จิตมีส่วนรับรู้คือการได้ยิน

เราจะต้องพัฒนาความมีสติ สติคือการจำได้ซึ่งตรงกันข้ามกับการลืมเป็นการตื่นซึ่งตรงกันข้ามกับการหลับ เป็นการรู้การเข้าใจซึ่งตรงข้ามกับการไม่รู้

ความจริงเกิดจากตัวเราเอง ตัวเราคือหนังสือเล่มใหญ่

เมื่อท่านเจ้าอาวาสมองไปทางกลุ่มพระภิกษุ พระทุกองค์ตอบรับการมองของท่านโดยพนมมือขึ้นไหว้พร้อมกัน จนกว่าท่านเจ้าอาวาสจะมองไปทางอื่น

เงียบกันไปอีกอึดใจใหญ่ คล้ายกับว่าท่านไม่ได้อยู่ในห้องนี้อีก ผิวสีน้ำตาลของท่านกลมกลืนเข้ากันกับจีวรสีเหลือง ท่านได้เริ่มต้นพูดขึ้นอีกครั้งหนึ่งด้วยเสียงแผ่วเบาว่า

เราต้องตั้งใจฝึกสติ การฝึกความรู้สึกตัวคือตั้งสตินี้ เราต้องเพ่งที่ลมหายใจ กำหนดรู้ลมหายใจของเรา ให้รู้สึกหรือกำหนดรู้สติ โดยวิธีนี้เราจะระลึกได้ และมีสติ

มีปัฏฐานคือที่ตั้งของสติอยู่สี่แห่ง คือ 1) กาย 2) เวทนา 3) จิต 4) ธรรม ให้เอาจิตไว้ที่กาย เวทนา จิต ธรรม เพื่อให้มีสติ

ดิฉันเขียนลงไปแล้วทั้งหมด แต่ยังไม่ค่อยเข้าใจ ดิฉันรู้สึกละอายไม่กล้าถามหลังจากที่นิ่งเงียบไปนาน ท่านได้พูดขึ้นอีกและดิฉันบันทึกต่อดังนี้

การหายใจ กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกที่รูจมูกของท่าน สำหรับผู้ที่ฝึกหัดใหม่ให้นับด้วยซึ่งเป็นการช่วย หายใจเข้าครั้งหนึ่งให้นับหนึ่งหายใจออก นับสอง หรือนับหายใจเข้าเป็นหนึ่ง หายใจออกเป็นหนึ่งแล้วหายใจเข้านับสอง หายใจออกนับสอง นับถึงสิบแล้วตั้งต้นนับหนึ่งใหม่

ใช้สติกำหนด แต่ไม่ต้องบังคับใจของท่าน เมื่อจิตล่องลอยไป จงค่อย ๆ พาจิตของท่านกลับคืนมา ให้กำหนดลมหายใจตามเดิม จงอดทน

กาย นั่งขัดสมาธิให้พอสบาย จะใช้หมอนช่วยก็ได้ วางไว้ระหว่างก้นกับช่นเท้าแบบญี่ปุ่น นั่งให้หลังตรง วางมือหงายขึ้นให้มือขวาทับมือซ้าย นิ้วหัวแม่มือจรดกันเพื่อให้ร่างกายสบาย โน้มตัวไปข้างหน้าหรือไปข้าง ๆ ได้บ้าง ถ้าท่านนั่งนิ่งไม่ได้นานถึงสามสิบนาทีก็ไม่เป็นไร แต่อย่ารบกวนผู้อื่น

ความเงียบเกิดขึ้นอีกระยะหนึ่ง ต่อจากนั้นมีเสียงระฆังรัว เด็กวัดสองคนนั้นมาปรากฏกายให้เห็นอีก เจ้าอาวาสชี้นิ้วขึ้นไปชั้นบนแล้วเด็กก็หายตัวไป แทบไม่น่าเชื่อเลยว่าหนึ่งชั่วโมงผ่านไปแล้วนับตั้งแต่ดิฉันเข้ามาในห้องเล็ก ๆ นี้

เจ้าอาวาสลุกขึ้นแล้วเดินออกจากห้องไป นักศึกษาทั้งหลายไหว้เคารพท่าน คราวนี้ดิฉันไหว้ท่านด้วย แต่รู้สึกไม่สะดวกสบาย เพราะดิฉันไม่ทราบว่าการไหว้พระองค์สำคัญเช่นนี้ ควรทำอย่างไรจึงจะถูก เด็กผู้หญิงฝรั่งคนหนึ่งกระซิบเบา ๆ เป็นภาษาอังกฤษว่า "เราขึ้นชั้นบนเดี๋ยวนี้ เพื่อภาวนาในห้องของเจ้าอาวาส"

ดิฉันตามไป เราถอดรองเท้าออกไว้ที่หน้าประตูซึ่งมืด และคอยให้เด็กวัดมาเปิดประตู ซึ่งบุด้วยตาข่ายลวดกันยุง เด็กทำท่าบอกให้เราเข้าไปได้ข้างใน ห้องมืดสลัวแต่ในที่สุดความมืดก็หายไป ห้องกลายเป็นสีชมพู เมื่อพระจุดเทียนบูชาที่หน้าห้อง ดิฉันมองหาเด็กผู้หญิงคนที่กระซิบบอกดิฉันเมื่อครู่นี้ แต่ก่อนที่จะพบเธอ ชายหนุ่มผู้หนึ่งยื่นหมอนให้ดิฉันพร้อมกับกระซิบว่า "คุณใช้หมอนนี้ซิครับจะได้สบาย"

ดิฉันตอบว่า "ไม่ใช้ค่ะ ดิฉันไม่ใช้หมอน"

เขาดึงพรมเข้ามาใกล้และแนะนำว่า "ถ้าอย่างนั้น นั่งบนพรมเล็กนี่ซิครับ"

ดิฉันเพิ่งทราบว่าทุกคนคุกเข่าบนพรม ดังนั้นดิฉันจึงรีบย่อตัวลงบนพื้นโดยเร็วดูเหมือนทุกคนกำลังรอคอยบางสิ่งอยู่ ดวงตาทั้งหมดจ้องจับที่ท่านเจ้าอาวาสและพระภิกษุซึ่งนั่งอยู่ข้างหน้าโต๊ะบูชาหน้าห้อง ห้องนี้แบ่งออกเป็นสองส่วน ส่วนหนึ่งสำหรับพระ อีกส่วนหนึ่งสำหรับฆราวาส

ขณะที่พระภิกษุกราบพระพุทธรูปสามครั้ง ผู้มาฝึกปฏิบัติกัมมัฏฐานก็กราบด้วย ดิฉันยังคงคุกเข่าอยู่อย่างเดิม และมองดูว่าคนอื่นทำอย่างไร หลังจากกราบพระแล้ว ทุกคนเปลี่ยนมานั่งขัดสมาธิ หรือพับเพียบ ดิฉันมองดูเด็กหญิงที่นั่งอยู่ข้างหน้าดิฉัน และพยายามทำตามเธอทุกอย่าง

เด็กวัดคนหนึ่งเดินมาเปิดพัดลมห้อยเพดาน ซึ่งทำมาจากซอมเมอเซทมอห์ม แล้วไปเสียบปลั๊กเปิดพัดลมเล็กอีกอันหนึ่งให้หันมาทางฆราวาส เมื่อลมพัดมาถูกตัวครั้งแรกดิฉันชื่นใจ เพราะว่านอกจากลมนี้ช่วยบรรเทาความร้อนในตอนเย็นแล้ว ยังช่วยป้องกันมิให้ยุงมากินเลือดของดิฉันด้วย

ก่อนมาวัด ดิฉันไม่ทราบว่ามีพัดลมในวัด จึงชะโลมตัวมาด้วยสกีโทลีน ซึ่งเป็นยากันยุงในแถบเอเชียที่ได้ผลดีมาก

ในที่สุดดิฉันพยายามนั่งขัดสมาธิซึ่งพอทนได้ ดิฉันดีใจที่เสื้อผ้าหลวมไม่รัดตึง กระโปรงยาวพอที่ดิฉันจะนั่งขัดสมาธิได้อย่างเรียบร้อย ดิฉันเตือนตนเองเสมอว่า ให้สวมเสื้อผ้าหลวม ๆ เมื่อมาวัด

ดิฉันพร้อมที่จะเริ่มต้น จิตจับอยู่ที่การหายใจ ดิฉันเริ่มต้นสูดหายใจเข้าไปลึกหายใจเอาอากาศเข้าไปเป็นจำนวนมาก สามารถบอกได้ว่าหายใจผิดปรกติ แต่น่าสนใจที่รู้สึกว่า อากาศเย็นเสียดแทงผ่านแทรกขนในรูจมูกเข้าไปแปลบ ๆ คราวนี้กำหนดให้รู้ลมหายใจออก หายใจเข้า ไม่ต้องสนใจเรื่องอื่นเลย ดิฉันเริ่มต้นนับ หนึ่ง–เข้า หนึ่ง–ออก สอง–เข้า แล้วจิตไปคิดเรื่องอื่น กระโดดไปคิดถึงกลิ่นฉุนของยากันยุง แล้วคิดว่าคืนนี้ในห้องของดิฉันจะมียุงหรือไม่ เลยไปนึกถึงเรื่องที่พบกับเจ้าอาวาสเมื่อตอนบ่าย ดิฉันเริ่มต้นนับใหม่ นับใหม่ นับใหม่ อยู่เรื่อย ๆ แต่

ละครั้งที่จิตวอกแวก จะหันไปคิดโน่นคิดนี่ คิดเรื่องในอดีต หรือบางที คิดถึงเรื่องของโลกเหลวไหล เช่น นึกถึงคนขับแท็กซี่โก่งราคาดิฉัน

ดิฉันรู้สึกหวั่นไหวไม่อาจควบคุมจิตให้สงบได้แม้แต่วินาทีเดียว ดิฉันนึกถึงคำเตือนของเจ้าอาวาสที่ว่า "อย่าบังคับ ถ้าจิตท่องเที่ยวไป ค่อย ๆ พากลับมา" บางทีดิฉันอาจพยายามมากเกินไป ถ้าดิฉันปล่อยให้เป็นไปตามสบายคงจะดี แต่ดิฉันไม่สามารถทำได้ มันช่างเป็นประสบการณ์ใหม่สำหรับดิฉัน ด้วยเหตุผลบางอย่าง ดิฉันรู้สึกว่าใช้อารมณ์มากเกินไปในการเริ่มต้นผจญภัยครั้งนี้

ในที่สุดดิฉันยอมแพ้ไม่ต่อสู้ต่อไป ลืมตาขึ้นมองดูนาฬิกาของดิฉัน เวลาผ่านไปเพียงสิบห้านาที ผู้นั่งภาวนาคนอื่นยังคงนั่งไม่กระดุกกระดิกอยู่ในแสงสลัวนั้น ท่านเจ้าอาวาสไม่ได้อยู่ที่นั่นแล้ว แต่พระภิกษุหนุ่มยังคงนั่งภาวนาอยู่ไม่ไหวติง

เมื่อสายตาชินกับแสงสลัว ดิฉันสังเกตเห็นชามจานลายครามแบบจีนวางไว้เป็นเครื่องประดับอย่างงามในตู้ข้างฝา ดิฉันแปลกใจว่ามันมาจากไหนกัน พระภิกษุไม่ควรมีสมบัติ ต่อมาดิฉันจึงทราบว่ามีผู้ศรัทธาบริจาคสิ่งเหล่านี้ให้วัด เพื่อเป็นการทำบุญ

พรมสีแดงแก่และสีแดงปนน้ำตาลลวดลายงดงาม ซึ่งพระนั่งอยู่นั้นเป็นพรมเปอร์เซีย

ดิฉันค่อย ๆ ยื่นมือออกไปจับพื้นดู พื้นทำด้วยไม้สักรู้สึกเย็นและแข็ง เทียนหยดลงมาเป็นลายเต็มไปหมด ลมจากพัดลมทำให้แสงเทียนวูบวาบบนที่บูชา หน้าพระพุทธรูปใกล้พระสงฆ์ผู้นั่งภาวนาสงบอยู่ เมื่อแสงเทียนส่องไปที่พระพักตร์พระพุทธรูป ไม่ว่าจะเป็นพระเนตร พระนาสิก หรือพระโอษฐ์ ล้วนแต่ส่องให้เห็นแววของความสงบหรือสันติ

พัดลมทำให้ควันธูปกระจายไปในอากาศ กลิ่นหอมดี หรือจะเป็นกลิ่นดอกมะลิซึ่งประดับที่บูชา ทำให้ดิฉันได้กลิ่นอยู่

ห้องนี้เต็มไปด้วยมิตรภาพ

หลังจากนั้นอีกยี่สิบนาที ผู้บำเพ็ญภาวนาค่อย ๆ ขยับตัวช้า ๆ บางคนยกศีรษะขึ้น บางคนเคลื่อนแขนแล้วเปลี่ยนท่านั่ง ดิฉันนั่งนิ่งแสร้งทำเป็นหลับตา เพราะดิฉันไม่ทราบว่าเขาจะทำอะไรกันต่อไป

พระภิกษุค่อย ๆ กลับคืนมาสู่ชีวิตปรกติธรรมดาทีละองค์ ท่านกราบพระสามครั้ง ต่อมาพวกนักภาวนาที่เป็นฆราวาสทำเช่นนั้นด้วย

นักปฏิบัติกัมมัฏฐานลุกขึ้นเดินเขย่งปลายเท้าออกไปนอกประตูเงียบ ๆ โดยไม่มีการเสแสร้ง แล้วหารองเท้าที่ประตูในที่มืดสลัวนั้น เมื่อสวมรองเท้าแล้ว เขาเดินผ่าความมืดไปอย่างเงียบ ๆ ไม่มีการพูดคุย ดิฉันตามเขาไปด้วย แต่ค่อนข้างช้ากว่า ขาข้างขวาของดิฉันชาไปหมด

ดิฉันเดิน ๆ หยุด ๆ ออกจากบริเวณวัดซึ่งสงบเงียบมาสู่เสียงจอแจของยวดยานพาหนะ และเสียงอึงคะนึงของตลาดขายผ้าของชาวจีน มุ่งไปยังห้องของดิฉัน ซึ่งอยู่อีกหลายช่วงถนน ดิฉันต้องการคิดถึงเรื่องที่ผ่านมาเมื่อสองชั่วโมงนี้ แต่เสียงหนวกหูเกินไป ขณะที่ดิฉันเดินเข้าไปในตรอกซึ่งมีแสงไฟสลัว ๆ ดิฉันได้กลิ่นดอกไม้หอมจากร้านขายอบอวลอยู่ในอากาศร้อนยามค่ำ ซึ่งเตือนให้ดิฉันระลึกถึงกลิ่นมะลิที่กุฏิเจ้าอาวาส ดิฉันสงสัยว่าตนเองจะสามารถกำหนดจิตให้สงบอยู่นานจนนับถึงสองได้หรือไม่

เมื่อก่อนนี้ดิฉันเพลิดเพลินกับการปล่อยจิตใจให้ล่องลอยคิดเรื่องจิปาถะ ความคิดที่ดีที่สุดของดิฉันเกิดขึ้นเมื่อจิตลอยไปเร็วดุจดังลม คิด

สารพัดเรื่องจนนับไม่ถ้วน เสวยอารมณ์ต่าง ๆ วิจิตรพิสดาร ดิฉันต้องการที่จะเปลี่ยนสิ่งเหล่านี้แน่แล้วหรือ ?

เมื่อเดินมาจวนถึงห้องของดิฉัน ดิฉันนึกย้อนไปถึงตอนเย็นวันนี้ ดิฉันทราบดีว่าการเรียนในชั้นจัดขึ้นเพื่อดิฉันโดยตรง ท่านเจ้าอาวาสย้อนไปสอนตอนเริ่มแรกในการปฏิบัติกัมมัฏฐานใหม่ เพื่อดิฉันผู้มาใหม่โดยเฉพาะ ดิฉันรู้สึกอบอุ่นใจขึ้นมาทันที ที่ท่านเจ้าอาวาสได้อนุเคราะห์ดิฉัน ดิฉันกระซิบบอกตัวเองขณะไขกุญแจประตูว่า "ฉันต้องพยายาม ฉันต้องปฏิบัติตามคำสอนนี้อีก"

ดิฉันนั่งลงกับพื้นในความมืด และเริ่มกำหนดลมหายใจ เริ่มต้นนับหนึ่ง–เข้า หนึ่ง–ออก สอง–เข้า ดิฉันเริ่มต้นนับใหม่อีก นับใหม่อีกอยู่เช่นนี้จนชั่วโมงหนึ่งแล้ว แต่ไม่เคยนับได้เกินสองโดยที่ใจไม่คิดเรื่องอื่นเลย

ดิฉันคลานขึ้นไปบนเตียงนอนด้วยความเหน็ดเหนื่อย แต่ด้วยความคิดที่ถูกต้อง แสงจันทร์สาดส่องมาที่พื้น มีเงาใบไม้ต้นไม้เมืองร้อนเคลื่อนไปมารวดเร็ว เหมือนจิตของดิฉันที่ล่องลอยไป

บทที่ ๒

กัมมัฏฐานไม่ใช่สิ่งที่คิดประดิษฐ์ขึ้นในประวัติศาสตร์ แต่เป็นประสบการณ์ที่ค้นพบ สำรวจ และใช้ได้ทุกยุคทุกสมัย ไม่จำกัดเวลา ใช้ได้กับวัฒนธรรมทุกชนิด

จาก ลอเรนซ์ ลีชัน ใน "วิธีภาวนา"

สองสามวันต่อมา เมื่อดิฉันตื่นขึ้นในตอนเช้า ก็นึกถึงท่านเจ้าอาวาสผู้พิจารณาดิฉันเป็นพิเศษในชั้นเรียนธรรมะ ความคิดนี้ทำให้ดิฉันพอใจ และกระตุ้นให้ดิฉันรีบลุกขึ้นจากเตียงนอนมาฝึกภาวนากำหนดลมหายใจ พยายามกำหนดให้ได้

ยิ่งนานวันขึ้นการนั่งขัดสมาธิก็ดี การภาวนากำหนดลมหายใจก็ดียิ่งทำได้สะดวกและง่ายขึ้น ดิฉันสามารถนับได้ถึงสี่ บางครั้งนับได้ถึงห้าโดยไม่ต้องหยุดตั้งต้นนับใหม่ แต่ส่วนใหญ่นับได้แค่สาม

เช้านี้ดิฉันฝึกได้ยี่สิบห้านาทีรู้สึกผ่อนคลายความตึงเครียดลงกว่าครั้งก่อนมาก ซึ่งเป็นกำลังใจให้พยายามต่อไป ดิฉันยังคงเรียนได้ไวดี แต่ทำไมดิฉันจึงไม่สามารถทำใจให้แน่วแน่ได้นานกว่าระยะเพียงอึดใจเดียว ดิฉันเคยคิดเสมอว่า ดิฉันสามารถควบคุมจิตใจได้ แต่ทำไมดิฉันจึงทำสิ่งที่เหมือนง่ายเช่นนี้ไม่ได้ ? แล้วดิฉันนึกขึ้นได้ว่าที่วัดบวรนิเวศมีการเตือนอยู่บ่อย ๆ "อย่าบังคับการภาวนา ให้อดทน"

ดิฉันรู้สึกบรรเทาความรู้สึกกระวนกระวายใจลงได้ โดยคิดว่าพอจะมีหวังอยู่บ้าง วันนี้ดิฉันตัดสินใจที่จะสำรวจดูกองหนังสือเกี่ยวกับพุทธศาสนา ซึ่งสุภาพสตรีไทยผู้หนึ่งเจริญในธรรมปรัชญาให้ดิฉันไว้ เมื่อดิฉัน

ดูหมดทั้งกองแล้ว เห็นมีอยู่เพียงเล่มเดียวที่คุ้นตา ดิฉันรู้ว่าตนเองช่างไม่รู้เรื่องพุทธศาสนาเสียเลย

ความรู้สึกเช่นนี้เคยเกิดขึ้นแก่ดิฉันครั้งหนึ่ง เมื่อสุภาพสตรีผู้หนึ่งบอกแก่ดิฉันว่า หนังสือภาษาอังกฤษเกี่ยวกับพุทธศาสนาที่จำหน่ายแพร่หลายในแถบตะวันตก ซึ่งดิฉันมีอยู่เล่มหนึ่งนั้นเป็นหนังสือที่ไม่ดี พาไปไม่ถูกทางและไม่ถูกต้อง เช้านี้ดิฉันจึงผลักหนังสือเล่มนี้เข้าไว้ใต้เตียงให้เอื้อมหยิบไม่ถึง แล้วหันมาอ่านเล่มใหม่ซึ่งพุทธศาสนิกชนเขียนเป็นภาษาอังกฤษและพิมพ์ในศรีลังกา หรือในไทย ดิฉันอ่านอยู่จนถึงเที่ยงวัน เนื่องจากเมื่อตอนเช้าดิฉันภาวนาได้สำเร็จจึงเป็นกำลังใจอย่างไม่ต้องสงสัย ดิฉันพยายามกำหนดลมหายใจอีก ทำอยู่สามสิบนาที ครั้งนี้ได้ผลไม่แตกต่างจากตอนเช้า แต่รู้สึกเป็นธรรมชาติมากขึ้น

ในตอนเย็นดิฉันตัดสินใจว่าไม่ใช้วิธีนับ แต่ใช้กำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก วิธีนี้เหมาะสมกับดิฉันมากกว่า

หลังจากฝึกแล้ว ดิฉันนั่งอยู่ในห้องเล็ก ๆ ของดิฉันตามลำพัง นั่งคิดถึงผลที่เกิดขึ้นในระยะที่ผ่านมานี้ และจดลงในสมุดบันทึก

งานประจำที่ต้องทำผลัดเปลี่ยนกันไปวันต่อวัน มีเข้าชั้นเรียนปฏิบัติกัมมัฏฐานกับพระที่วัดบวรนิเวศ อ่านหนังสือที่พุทธศาสนิกชนเขียนขึ้น อภิปรายธรรมะกับเพื่อน ๆ และนักศึกษาจากวัดอื่น โดยเฉพาะจากวัดสระเกศ

ขณะที่โลกผันแปรเปลี่ยนไปแต่ละวัน ดิฉันทราบว่ามีสิ่งใหม่และแปลกเกิดขึ้นในตัวดิฉัน แต่ดิฉันไม่แน่ใจว่าเข้าใจถูกต้อง

ต่อมาอีกสองสามวัน ดิฉันได้บันทึกเหตุการณ์ก้าวหน้าของดิฉันต่อไปอีกว่า

ดิฉันฝึกกำหนดลมหายใจวันละสามครั้ง คือในตอนเช้าตรู่ บ่าย และเย็น ทีแรกทำได้นานประมาณยี่สิบห้าถึงสามสิบนาที เดี๋ยวนี้ทำได้นานขึ้นโดยไม่ต้องใช้ความพยายามมาก ค่อยเป็นไปเองตามธรรมชาติ ค่อย ๆ ง่ายขึ้นทุกทีในการปฏิบัติอานาปาณสติหรือกำหนดลมหายใจ

ดิฉันเลิกนับ เพราะมันไม่เหมาะกับดิฉัน จิตของดิฉันยังคงท่องเที่ยวไปบังคับไม่อยู่ ตอนนี้แตกต่างจากครั้งแรก ๆ ดิฉันไม่ได้พยายามบังคับจิตแต่ละครั้งที่จิตคิดเรื่องอื่น ดิฉันกำหนดให้รู้ว่าคิดเรื่องใดแล้วค่อย ๆ พากลับมากำหนดลมหายใจใหม่

ทั้งปวดเมื่อยและยุงชุม ดิฉันไม่ได้นั่งภาวนาในที่มีพัดลมคอยเป่าไล่ยุงออกเสมอไป ยากันยุงไม่ได้ช่วยป้องกันยุงอย่างสัมฤทธิ์ผล ดิฉันไม่เพียงแต่แพ้ยุงเท่านั้น ปัญหาเรื่องขาเป็นเหน็บชา อาการคันซึ่งต้องเกาเป็นเรื่องที่น่ารำคาญในการนั่งภาวนา พระท่านบอกว่าเวลารู้สึกปวด ให้กำหนดว่าปวดหนอ ปวดหนอ ปวดหนอ หรือเมื่อยุงกัดให้กำหนดว่าคันหนอ คันหนอ คันหนอ ความปวดจะทุเลาลง ก่อนนี้ดิฉันคิดว่าเมื่อรู้สึกเจ็บหรือถูกรบกวน ให้ทำเป็นไม่รู้เสีย ความรู้สึกนั้นจะหายไปเอง แต่ที่นี่กลับสอนให้รับรู้สิ่งที่เกิดขึ้น ให้กำหนดสิ่งที่รบกวนหรือความเจ็บปวดนั้น ดิฉันสงสัยว่าวิธีนี้จะได้ผลหรือไม่ เพราะเมื่อดิฉันถูกยุงกัดจะเกิดตุ่มผื่นเต็มไปหมด คืนนี้ดิฉันจะทดสอบทฤษฎีนี้ดู

เมื่อทำกัมมัฏฐานอยู่บนกุฏิเจ้าอาวาส จมูกด้านซ้ายของดิฉันเริ่มขยุกขยิกและคันเหลือเกินจนเกือบจะควบคุมจิตไว้ไม่ได้ ดิฉันจะกำหนดลมหายใจต่อไปได้อย่างไร ในเมื่อดิฉันรู้สึกคันทั่วใบหน้า ดิฉันจึงเปลี่ยนมากำหนดอาการคัน



จิตของดิฉันกำหนดอาการคันอย่างแข็งขัน ดิฉันต้องการเกา แต่ยับยั้งไว้ได้ พยายามกำหนดคันหนอ คันหนอ คันหนอ อาการคันยังคงแผ่ออกไปเรื่อย ๆ ดิฉันกำหนดอีกคันหนอ คันหนอ คันหนอ ดูเหมือนกำหนดเป็นเวลานานอาการคันจึงหายเป็นปลิดทิ้ง

ทันทีที่จมูกหายคัน ทันใดนั้นเกิดคันที่ใต้ราวนมข้างซ้ายของดิฉัน ที่ซึ่งดิฉันจะทำเป็นไม่รู้ไม่ชี้ไม่ได้ ดิฉันตั้งจิตกำหนดว่าคันหนอ คันหนอ คันหนอ อย่างช้า ๆ ดิฉันกำหนดซ้ำแล้วซ้ำอีก ในที่สุดอาการคันหายไป

สักครู่เกิดอาการคันที่ขาขวา ช่างน่าขันเสียจริง แต่ดิฉันทำตามคำสอน คราวนี้ตั้งจิตกำหนดเพียงครั้งเดียวช้า ๆ และเพ่งจิตอย่างแรง

ความเจ็บปวดและอาการคันยังคงรบกวนดิฉันในเวลานั่งกัมมัฏฐาน แต่ดิฉันไม่ยอมแตะต้องไม่เกาไม่ถู ยังคงมีปัญหาอื่นอีกที่รบกวนการนั่งภาวนาเป็นเวลาหลายวันทีเดียวที่ดิฉันกำหนดรู้ลมหายใจเข้า ส่วนลมหายใจออกนั้นดิฉันไม่รู้สึก ซึ่งน่ารำคาญจริง ๆ บางครั้งพอหายใจเข้าร่างกายก็พองออกไปด้วย รู้สึกเหมือนแทบจะระเบิด

ดิฉันไม่แน่ใจว่าตนเองเข้าใจวิธีนี้ แต่รู้สึกว่าสมาธิอย่างแรงช่วยทำให้ความเจ็บปวดหายไปได้

เย็นวันหนึ่งขณะฟังธรรม ดิฉันรายงานปัญหาต่าง ๆ ให้พระท่านทราบ พระบอกว่าดิฉันไม่ได้กำหนดสติ "ลมมันต้องออก ถ้าคุณกำหนดได้จะรู้ว่าอุณหภูมิของอากาศที่หายใจเข้าไปในรูจมูกต่างกับอากาศที่หายใจออกมา"

พระท่านเตือนสติดิฉันอีกครั้งหนึ่งว่าไม่ให้บังคับการหายใจ เพราะจะเป็นไปในรูปของความปรารถนา หรือมีการยึดมั่น ท่านว่าดิฉันวิตกกังวลมากไปในอันที่จะปฏิบัติกัมมัฏฐานให้สำเร็จ พระท่านพูดถูก ดิฉันยังคงติดตัวตน – อัตตามาก เพราะดิฉันต้องการสำเร็จต้องการเป็นนักปฏิบัติที่ดี เป็นความจริงที่ดิฉันตั้งใจมาเรียนรู้ทุกอย่างเกี่ยวกับพุทธศาสนาและกัมมัฏฐาน พระท่านเข้าใจถูกต้อง ดิฉันโลภมากซึ่งเป็นการทำลายและเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติของดิฉันเอง

ดิฉันทราบว่าการขจัด "ความต้องการ" ออกได้นั้นช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดลง เดินในทางสายกลางซึ่งไม่ตึงเครียดหรือทรมานจนเกินไป

เย็นวันนั้นหลังจากอภิปรายแล้ว นักศึกษาในชั้นพากันไปที่กุฏิเจ้าอาวาส ห้องนี้เป็นมิตรกับดิฉันมากยิ่งขึ้น เพราะดิฉันรู้เรื่องธรรมะและกัมมัฏฐานที่ปฏิบัติกันเป็นประจำดีขึ้น ประกอบกับความกลัวว่าจะ "เปิ่น" ลดน้อยลง ถึงกระนั้นดิฉันก็ยังรู้สึกประดักประเดิดเกี่ยวกับการกราบสามครั้งในตอนก่อนและตอนหลังจากปฏิบัติกัมมัฏฐานแล้ว ดิฉันไม่ทราบวิธีกราบที่ถูกต้อง และเหตุผลในการกราบ ดิฉันแก้ปัญหาโดยกราบลงครั้งหนึ่ง ให้ศีรษะจดพื้นไว้ แล้วรอจนคนอื่นกราบเสร็จจึงเงยศีรษะขึ้นพร้อมเขา

เมื่อนั่งอยู่ในห้องที่สงบนั้น ดิฉันคิดว่าปฏิบัติกัมมัฏฐานมาได้ไกลเพียงใดแล้ว เตรียมตัวที่จะปฏิบัติต่อไป พยายามกำหนดสติให้มั่นคงยิ่งขึ้น เพื่อเจริญสมาธิอันเป็นเป้าหมายของสมถกัมมัฏฐาน ดิฉันไม่สงสัยอีกต่อไป ดิฉันเริ่มเข้าใจสติ นักปฏิบัติได้รับการสอนให้ควบคุมจิตเพื่อไปสู่ความสงบ

อย่างไรก็ดีดิฉันประสบกับความเจ็บปวดและความทุกข์อย่างแรงขณะที่จิตวอกแวกไปเมื่อพยายามกำหนดลมหายใจ ดิฉันรู้สึกว่าจิตดิฉันกระโดดจากข้างหนึ่งไปยังอีกข้างหนึ่ง จากหน้าไปหลัง แล้วกลับมาอีกในลักษณะที่น่าขัน เพราะแสดงว่าไม่ได้ไปถึงไหน จิตของดิฉันเป็นกล้ามเนื้อซึ่งบิดเบี้ยว ถูกดึง และเต้นไปมา ทำหน้าที่เหมือนการยืดหดของกล้ามเนื้อซึ่งบิดไปบิดมาไม่อาจควบคุมได้ ดิฉันไม่เคยเรียนรู้มาก่อนเลยว่า จิตมีภาวะเป็นพลังงานที่ปรากฏออกมาได้

ดิฉันไม่สามารถเข้าใจสมถกัมมัฏฐานได้อย่างลึกซึ้ง ทราบแต่ว่าคนใช้พลังจิตเพียงส่วนน้อย คนอาจเรียนเพื่อขยายพลังจิตให้กว้างออกไปโดยสมถกัมมัฏฐาน ดิฉันคิดว่ากัมมัฏฐานเป็นกิจกรรมที่พึงปรารถนาที่สุด

หลังจากที่ความคิดเหล่านี้เกิดขึ้นแล้วดิฉันนั่งในท่าที่สบายที่สุด เริ่มกำหนดลมหายใจเข้าออก ดิฉันรู้สึกง่ายขึ้นเมื่อยอมรับว่าควรเริ่มฝึกตั้งแต่ตอนต้นมา ปัญหาที่เคยประสบมาก่อนหน้านี้หายไปหมดสิ้น การหายใจของดิฉันกำหนดได้ทั้งสองทาง คือ หายใจเข้าและหายใจออกซึ่งง่ายขึ้นและเกิดเป็นประจำ ดิฉันเริ่มรู้สึกว่ามีก้อนเนื้อสีเทาห้อยที่ปลายจมูกหรืออาจอยู่ที่ตาทั้งสองข้างไม่แน่นัก ในที่สุดดิฉันจึงทราบว่านี่คือจิตของดิฉันนั่นเอง มันห้อยอยู่นอกศีรษะของดิฉันในลักษณะไม่น่าดูเลย หายใจเข้า หายใจออกเป็นจังหวะเดียวกับที่ก้อนนั้นลอยไปมา ดูประหนึ่งว่าจิตของดิฉันอยู่ที่ตรงนั้นด้วย บางทีก็ไม่อยู่ ดิฉันรู้คุณของสมาธิ ซึ่งน่าจะมาจากสรวงสวรรค์ เพราะไม่มีรูปร่างให้เห็นได้

ดูราวกับว่ามีสองจิต จิตหนึ่งกำหนดลมหายใจ อีกจิตหนึ่งเพ่งก้อนสีเทานั้น ก้อนทั้งก้อนอยู่ที่นั่นแต่ไม่เด่น รู้สึกเหมือนอยู่อีกระนาบหนึ่ง ส่วนลมหายใจอยู่ระนาบเดียวกับที่ดิฉันอยู่

ก้อนนั้นมีแสงสลัวเคลื่อนไหวไปมา เปลี่ยนเป็นสีเทาแก่แล้วก็เทาอ่อน เมื่อดิฉันกำหนดลมหายใจพร้อมกับกำหนดจิตซึ่งอยู่นอกศีรษะออกไป ก้อนนั้นคงอยู่อย่างเดิม ดิฉันจึงสนใจที่จะดูรูปร่างลักษณะอันลึกลับของก้อนนี้ซึ่งคล้ายกับมีพลังงานอยู่มาก เมื่อดิฉันเพ่งสมาธิไปที่ก้อนนี้เพื่อดูในแง่วิทยาศาสตร์ ปรากฏว่ามันหายวับไปกับตา ดิฉันจึงกลับมากำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออกใหม่ แต่ก้อนนั้นไม่กลับมาปรากฏอีกเลย

กัมมัฏฐานคราวนั้นสิ้นสุดลง สมาธิต่อการหายใจหมดไป ความรู้สึกอ่อนไหวเข้ามาแทนที่ ดิฉันต้องการหลับตาภาวนาต่อ แม้จะทราบว่ามันสิ้นสุดลงแล้ว ดิฉันต้องใช้ความพยายามเพื่อลืมตาขึ้น และเคลื่อนไหวมือทั้งสอง รู้สึกว่าช่างยาก ทั้ง ๆ ที่รู้ตัวอยู่ว่าจะยกมือ

ดิฉันมองดูนาฬิกาข้อมือที่ดิฉันวางไว้บนพื้นข้าง ๆ ตัว เนื่องจากดิฉันไม่ชอบให้อะไรถูกตัวขณะปฏิบัติกัมมัฏฐาน เป็นเวลานานสี่สิบห้านาที แต่รู้สึกเหมือนผ่านไปเพียงห้าหรือสิบนาทีเท่านั้น

ดิฉันนั่งอยู่บนพรมเล็กสีเหลืองคล้ำต่อไปอีกครู่หนึ่ง รู้สึกสงบทั้งในห้องและภายในตัวของดิฉันเอง ซึ่งเป็นประสบการณ์ใหม่ ความรู้สึกนี้ดีมาก ดิฉันชื่นชมมาก แต่การที่ดิฉันไปยึดมั่นกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งนั้นผิดอย่างไม่ต้องสงสัย นับเป็นครั้งแรกที่ดิฉันมีความรู้สึกสงบเยือกเย็นเช่นนี้

ดิฉันรู้สึกว่าอยู่คนเดียว มีเด็กวัดอีกคนหนึ่งแอบมองดิฉันจากห้องที่ถัดไป เขาคงจะคอยให้ดิฉันออกไปเพื่อจะได้ปิดพัดลม

การปฏิบัติกัมมัฏฐานก้าวหน้าขึ้นเรื่อยอย่างช้า ๆ ผู้สอนคอยเตือนเสมอว่า ผู้ใดวิตกกังวลกับความก้าวหน้าในการปฏิบัติ จะติดอยู่กับโมหะ โลภะ ซึ่งกิเลสสองตัวนี้เป็นอุปสรรคไม่ให้บรรลุผล

เย็นวันหนึ่งในกุฏิเจ้าอาวาส มีประสบการณ์ใหม่เกิดขึ้น หลังจากที่เห็นก้อนสีเทาห้อยปลายจมูกแล้ว ดิฉันไม่เข้าใจว่าทำไมสิ่งใหม่ ๆ มักเกิดขึ้นในกุฏิเจ้าอาวาสก่อนเสมอ อาจเป็นเพราะได้เรียนธรรมะในชั้นก่อนมานั่งภาวนา หรือเพราะอิทธิพลของเจ้าอาวาส ผู้นั่งภาวนาอยู่ตรงหน้าหรือเพราะห้องมีบรรยากาศเหมาะสมกับการนั่งภาวนาหรืออะไรหนอ ?

การปฏิบัติกัมมัฏฐานเป็นไปอย่างเคย ให้รู้สึกสบาย เสื้อผ้าไม่รัดตัว ถอดนาฬิกาข้อมือออก วางขาซ้ายให้อยู่ในท่าที่สบาย เพราะขาข้างนี้มักชาเก่ง นั่งให้หลังและตัวตรงให้ขาและก้นรับน้ำหนักตัวไว้ ดิฉันรู้สึกสบายในการฝึกหัดกำหนดลมหายใจนี้ มันง่ายขึ้นทุกทีที่จะทำจิตให้แน่วแน่ และทำได้นานขึ้น อันที่จริงกัมมัฏฐานเป็นสิ่งที่ดิฉันพอใจปฏิบัติมาตั้งแต่แรกแล้ว

คืนนี้การกำหนดลมหายใจเข้าออกทำให้เห็นจุดสีน้ำเงินเล็ก ๆ ขนาดเท่าหัวเข็มหมุดจุดหนึ่ง อยู่ไกลลิบ มันเคลื่อนเข้ามาอย่างเร็ว ขนาดโตขึ้น ๆ จนเต็มไปหมดในแนวนอน มันขยายโตออกอย่างไม่มีสัดส่วนจำกัด ความเข้มของสีเปลี่ยนไป เดิมสีน้ำเงิน ต่อไปสีม่วงแก่ เปลี่ยนไปจนถึงสีฟ้าอ่อน มีลักษณะเหมือนกับเมื่อมองดูในกล้องคาไลโดสโคปอันมหึมา รูปร่างลวดลายงดงาม

ดิฉันยังกำหนดลมหายใจแน่วแน่ชัดเจน สีสันตามแบบที่มองเห็นในกล้องคาไลโดสโคปนั้น คงปรากฏในระยะไกล ห่างไกลจากดิฉันเป็นอิสระ มีลักษณะเป็นคลื่นคล้ายกับเสกสรรค์สร้างขึ้น เคลื่อนไปอย่างรวดเร็วกลิ้งไปทั่วจักรวาล สีสลับสับเปลี่ยนเป็นการเล่นสีและเต้นไปมาในระยะแสนไกลจนสุดเอื้อม แต่กระนั้นดิฉันยังคงติดใจในความงดงามนี้อย่างไรก็ตามดิฉันไม่กล้าที่จะเลิกกำหนดลมหายใจเข้าออก

ต่อมาดิฉันจึงแปลกใจว่าทำไมสามารถกำหนดลมหายใจได้พร้อมกับที่เห็นสีสันงดงามนั้นด้วย ดิฉันมีจิตกี่ดวง การรับรู้เกิดขึ้นภายในจิตอย่างไร

วันต่อมาการปฏิบัติกัมมัฏฐานของดิฉันเหมือนเดิม มีนิมิตเกิดขึ้นเริ่มด้วยมองเห็นจุดเล็ก ๆ จุดหนึ่งในบริเวณอันกว้างใหญ่ไพศาล บางเวลาจุดเล็กนั้นมีสีเข้มแสงเข้มสว่างออกเป็นแสงสีน้ำเงิน ช่างสวยงามชวนให้หลงใหล สว่างทั่วจักรวาล ดิฉันติดใจในความงามวิจิตรนี้ เมื่อนั่งภาวนาก้อนสีเทามักปรากฏให้เห็นอยู่ใต้จมูกบ่อย ๆ ภายในรูปมายานี้มีพลังงานอยู่

วันหนึ่งก่อนที่จะเริ่มต้นเห็นสีสวยเป็นริ้วขบวนเหล่านั้น ก้อนพลังงานที่ดิฉันเคยเห็นเป็นสีเทา เปลี่ยนเป็นสีเหลืองส่องสว่างเคลื่อนไหว

เต้นไปมาด้วยมายา ดูมันใกล้เข้ามาหรือบางทีอาจเป็นเพราะมันไม่มีรูปร่างสัณฐานที่แน่นอนจึงทำให้มันดูใกล้

แม้ว่าก้อนนั้นสั่นรัวและเต้นไปมาอยู่เรื่อย ๆ แต่พอจะเห็นรูปร่างของมันได้ รูปหนึ่งนั้นดิฉันไม่สามารถบอกได้เลย มองดูอีกครั้งลักษณะเหมือนพระพุทธรูปที่คนไทยนิยมห้อยคอไว้เพื่อป้องกันอันตรายต่าง ๆ บางครั้งมองเห็นเป็นเงาของพระพุทธรูปกำลังนั่งสมาธิอยู่ และบางเวลามองเห็นเป็นดอกบัวบาน

ก้อนนั้นคงปรากฏเป็นรูปปริศนาอยู่เรื่อย ๆ สงสัยว่าเป็นรูปอะไร มีความหมายอย่างไร คิดว่าคงไม่มีความหมายมากกว่า แต่ทำไมจึงคงเป็นอย่างนั้นอยู่เรื่อย ๆ ทำไมจึงดึงดูดความสนใจ ภาพที่เปล่งแสงสว่างนั้นชวนให้หลงมองจนลืมการภาวนา นึกว่ามันคงจะหายไปในไม่ช้า แต่ไม่รู้จักหายสักที

คืนหนึ่งหลังจากอภิปรายเรื่องกัมมัฏฐานกันแล้ว แม้ว่าดิฉันรู้สึกอายที่ไม่ค่อยรู้เรื่องกัมมัฏฐาน แต่ดิฉันถามไปว่า ทำไมจึงมักเห็นสีน้ำเงิน ไม่เห็นสีอื่น ๆ บ้าง

พระภิกษุผู้เป็นประธานในที่นั้นเป็นพระหนุ่ม อายุประมาณ 25 พรรษา ไม่ได้อธิบายตอบดิฉัน แต่กลับย้อนถามว่า

"โยมทำอย่างไรกับสีน้ำเงิน"

"เปล่าค่ะ" ดิฉันตอบ "ดิฉันพอใจที่เห็น แต่พยายามกำหนดลมหายใจค่ะ"

"ความพอใจทำให้เกิดทุกข์" ท่านเตือน "โยมกำลังชอบอยากเห็นสี พยายามอย่าติดมัน สีน้ำเงินเป็นสีแห่งความสงบ คราวหน้าแทนที่จะยินดีในสี ให้พยายามดึงมันเข้ามาในร่างกายโดยหายใจเข้าไป"

พระเปรยเตือนขึ้นอีกว่า "แต่โยมไม่ควรทำอย่างนั้นกับนิมิต โยมควรงดไม่สนใจต่อสิ่งที่เป็นนิมิต"

ดิฉันไม่เข้าใจคำเตือนของพระท่าน เพราะไม่ทราบคำว่า "นิมิต" ถ้าจะถามก็คงจะเป็นคำถามที่โง่มาก ดิฉันรวบรวมความกล้าขึ้นมาแล้วถามท่านว่า ท่านหมายความว่ากระไร คำว่านิมิต

นิมิตคือเครื่องหมายหรือรูปร่างที่ปรากฏให้เห็นเป็นบางระยะเวลาในขณะปฏิบัติกัมมัฏฐาน บางคนเรียกว่าจิตประหวัด ซึ่งเป็นสัญญาณที่ต้องการ สัญญาณนี้แตกต่างกันออกไปแต่ละบุคคล พระอธิบายด้วยเสียงแผ่วเบาว่า "นิมิตเป็นเครื่องแสดงให้เห็นว่า จิตสงบแน่วแน่ เมื่อนิมิตปรากฏแสดงให้เห็นว่าเกิดสมาธิ" พึงจำไว้ว่านิมิตไม่ใช่ "ของเรา" และไม่ใช่ "เรา" การเกิดขึ้นและดับไปของนิมิต เหมือนสิ่งไม่เที่ยงทั้งปวงเป็นตัวอย่างให้เห็นถึงความไม่เที่ยงซึ่งเป็นทุกข์ เป็นเหตุของทุกข์ นิมิตปรากฏและพลันหายไป เหมือนกับสภาวะเกิดขึ้นดับไป เป็นเหตุเป็นผลจงอย่าตกเป็นทาสของนิมิต ความวิจิตรงดงามไม่ได้อยู่ที่นิมิตแต่แสดงว่าจิตสงบ

"สมาธิ" ท่านกล่าวต่อไป "เป็นกุญแจดอกสำคัญของกัมมัฏฐาน นิมิตเกิดขึ้นเมื่อมีสมาธิ พึงระวังนิมิตเพราะมีอำนาจมาก พึงสนใจจำไว้ว่าอย่าตกเป็นทาสของนิมิต"

พระสรุปโดยแนะนำว่า ถ้าดิฉันเดินผ่านกุฏิ ท่านจะให้หนังสือภาษาอังกฤษอธิบายเรื่องนิมิตแก่ดิฉันเล่มหนึ่ง

เมื่อเดินทางกลับบ้าน ดิฉันครุ่นคิดด้วยความแปลกใจถึงคำเตือนของพระที่ว่า การติดนิมิตเป็นอันตราย ดิฉันไม่เข้าใจว่าพระท่านหมายถึงอะไร ดังนั้นดิฉันจึงตัดสินใจทำตามคำแนะนำของพระคือ อ่านเรื่องนิมิต

วันรุ่งขึ้นดิฉันขอยืมหนังสือของพระมาอ่าน พบคำอธิบายเรื่องนิมิต เขียนโดยพระผู้ปราดเปรื่องชั้นนำผู้หนึ่งในเมืองไทย ท่านคือพุทธทาสภิกขุ

ในการอภิปรายขั้นต่าง ๆ ของการทำอานาปาณสตินั้น ท่านเขียนว่า ขั้นแรกให้สังเกตว่า ลมหายใจสั้นหรือยาวเพียงใด ตั้งต้นตรงไหน ขั้นสองให้จดจ่อจิตไว้ที่จุดเริ่มต้นของลมคือ รูจมูก ขั้นนี้ท่านอธิบายไว้ว่า การหายใจมีลักษณะละเอียดอ่อนและสงบ ต่อไปท่านอภิปรายเรื่องนิมิต ดิฉันคัดลอกข้อความในหนังสือท่านลงในสมุดอนุทินของดิฉันดังนี้

เมื่อจิตประหวัด (นิมิต) เกิดขึ้นชัด จะตั้งแน่วอยู่และจิตจะสงบลงหลังจากนั้นจิตประหวัดจะเปลี่ยนรูปเป็นรูปเล็กรูปใหญ่ สวยงามหรือไม่สวยตั้งอยู่ไกลใกล้ฉันใดนั้นต่างกันไปแต่ละบุคคล ยกตัวอย่างเช่น บางคนภาพจิตประหวัดนี้เกิดเป็นสีขาวตรงหน้า หรือเป็นก้อนกลมราวกับพระจันทร์บนฟ้า หรือเหนือต้นไม้ หรือในรูจมูก ขึ้นอยู่กับอัตภาพและความพิสดารของแต่ละคนเป็นไปโดยอัตโนมัติ และในที่สุด จะเป็นภาพชนิดใด ตรงไหนก็ตาม จิตประหวัดคงตั้งมั่นอยู่โดยไม่เปลี่ยนแปลงชั่วครู่หนึ่ง

ดิฉันพึงใจมากตามรูปการณ์นี้ ดิฉันก้าวหน้าขึ้นแล้วหรือ ? รูปที่ดิฉันเห็นนั้นคือนิมิตหรือ ? ใช่แน่ทีเดียว แต่ที่น่าสนใจที่สุดคือว่า ดิฉันไม่ทราบเรื่องของนิมิตมาก่อนจนดิฉันได้พบเข้าด้วยตนเองในกัมมัฏฐาน

แต่ทำไมดิฉันจึงสนใจอยากรู้ในพลังอำนาจมาก ? ดิฉันอ่านต่อไปและจดไว้ด้วย

ขั้นนี้ (จิตประหวัด) เป็นระยะที่จิตเหมือนลิงที่ฝึกแล้ว สงบเรียบร้อย บางคนซึมซาบในกระแสกระสายของความสุข บางคนสังเกต

ความคิดที่ประยุกต์ไว้ประมวลกันเกิดปีติยินดี มีความสุข บางคนรู้สึกถึงความเป็นอันหนึ่งอันเดียวที่ประสานกลมเกลียวกันของจิต นี่เป็นระยะที่คนได้ "ปฏิภาคนิมิต" เครื่องหมายถึงการซึมซาบเข้าไปจนบรรลุถึงขั้นจิตใจปลอดโปร่งจากอกุศลธรรมทั้งปวง อกุศลธรรมเรียกกันว่า นิวรณ์ (อุปสรรคทางใจซึ่งเป็นเครื่องกั้นความดี มีห้าคือ กาลฉันท พยาบาท ง่วงเหงาเซื่องซึม ถีนะมิทธะ ฟุ้งซ่านกังวลและสงสัย)

คำ ซึมซาบ สะดุดใจดิฉัน ดิฉันคิดถึงซึบซาบในความหมายของโยคะ และฌานซึ่งดิฉันเข้าใจว่าเป็นระยะที่มีพลังอำนาจมหาศาล ดิฉันไม่กังวลที่จะขึ้นถึงระยะซึมซาบ ซึ่งจิตเป็นอิสระจากความกระวนกระวาย ฟุ้งซ่าน วิตกกังวลและสงสัย ดิฉันคงจะมีอกุศลธรรมเหล่านี้อยู่จนชั่วชีวิต

อะไรที่เป็นอันตรายจากนิมิต ? ปล่อยให้นิมิตมีพลังอำนาจอยู่เพื่อขับไล่สิ่งอื่นออกไปให้หมดสิ้นหรือ ? ช่างน่าทดลองดูนัก แต่คิดว่าเป็นสิ่งที่ดิฉันไม่มีส่วนเกี่ยวข้องด้วยเลย

เย็นวันรุ่งขึ้น เมื่อดิฉันนั่งภาวนา ลมหายใจของดิฉันละเอียดอ่อนและสงบ เป็นการง่ายที่จะกำหนดลมหายใจในขณะนี้ นิมิตปรากฏเป็นรูปซึ่งสั่นสะเทือนมีแสงสลัว พร้อมกับมีสีน้ำเงินเต็มไปทั่วบริเวณเหมือนกับแบบภาพวาดในมโนภาพสมัยใหม่ มีการเล่นสี สีน้ำเงินแก่อยู่ก้น ล่างสุดแล้วค่อย ๆ จางเข้า ๆ ล้อมรอบด้วยสีน้ำเงินอ่อนงดงามประณีตยิ่งนัก

ดิฉันทำตามที่พระแนะนำ แทนที่จะนิยมยินดีในสิ่งนี้ ดิฉันพยายามดึงมันเข้ามาในร่างโดยหายใจเข้าไป หายใจช้าลง สงบลง หายใจเข้าหายใจออกอย่างระทวย สีเหล่านั้นมาสู่ดิฉันอย่างง่ายดาย แต่ไม่ทราบแน่ว่ามันเข้ามาสู่ร่างกายเมื่อไร แม้ว่ามองเห็นสีไหลมากันเป็นสาย เข้ามาในลมหายใจ ดิฉันไม่ทราบจุดที่สีสัมผัสกับจมูก ขณะนั้นดิฉันรับรู้นิมิต

การหายใจ การไหลของสีน้ำเงินเย็นตา ดิฉันไม่สามารถรับสีน้ำเงินได้หมด เพราะมันหลั่งไหลกันเข้ามาจากจักรวาล

สีน้ำเงินนั้นค่อย ๆ ถอยห่างออกไปช้า ๆ แล้วหมุนเข้าไปในรูขนาดเท่าหัวเข็มหมุด ดิฉันกำหนดการหายใจและสงบ กัมมัฏฐานสิ้นสุดลงแล้ว

การที่กัมมัฏฐานยุติลงช่างเป็นสิ่งลึกลับ เป็นไปเองตามธรรมชาติ แม้ว่าจะรู้สึกอยากทำต่อ มีความพอใจในการปฏิบัติ และคิดล่วงหน้าว่าต้องการปฏิบัติต่อเพื่อผลที่พอใจ ความรู้สึกเช่นนี้เป็นอกุศลอย่างไม่ต้องสงสัย เพราะกัมมัฏฐานปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตให้พ้นจากตัณหา

ดิฉันรู้สึกสดชื่น สงบต่อไปอีกนานหลังจากทำกัมมัฏฐานแล้ว เมื่อมุ่งหน้ากลับบ้านท่ามกลางเสียงอึกทึก และผู้คนจอแจกันที่ถนนแถวตลาดดิฉันรู้สึกตัวเบาหวิวคล้ายกับจะเป็นลมก่อนที่จะถึงห้องพัก แต่ไม่ได้เป็นลมไปจริง ๆ แม้รู้สึกว่าตัวลอยอยู่หลายชั่วโมง

ในตอนเริ่มต้นฝึกกัมมัฏฐานนั้น ดิฉันรับประทานอาหารไม่ลงหลังภาวนาแล้ว บางทีดิฉันดื่มแต่น้ำ น้ำชาใส่น้ำแข็ง หรือน้ำผลไม้ คืนนี้ดิฉันไม่สามารถดื่มอะไรได้เลย ต่อมาทราบว่า นักปฏิบัติคนอื่นเป็นเช่นนี้เหมือนกัน

เมื่อกลับมาจากวัดแล้วดิฉันมักนั่งบนเตียงจิบเครื่องดื่มเย็น ๆ และคิดเรื่องกัมมัฏฐาน คืนนี้ก็เช่นเดียวกันไม่ยกเว้น ขณะที่ดิฉันรู้สึกว่าคืนนี้สามารถนั่งภาวนาได้ง่ายขึ้น สงบได้เร็ว นึกถึงเพื่อนผู้รู้เคยเตือนไว้ว่า "อย่าหลงผิดคิดว่าก้าวหน้าในกัมมัฏฐานและรู้พระธรรมดีแล้ว กัมมัฏฐานเป็นขบวนการที่ต้องใช้เวลานานและยากลำบาก ไม่มีทางลัดไม่เคยมี"

ดิฉันทราบว่าคำเตือนเหล่านี้ยังใช้ได้อยู่ คืนนี้ขณะที่ดิฉันกำลังภาวนา ดิฉันสามารถกำหนดลมหายใจ เห็นนิมิตและสีน้ำเงิน พร้อมกันได้ยินเสียงเห่าของสุนัขในวัด และเสียงเด็กเล่นกัน

ดิฉันกำหนดให้รู้ว่าได้ยินเสียงสุนัขและเสียงเด็ก แต่เป็นการรับรู้อย่างกลาง ๆ สมาธิของดิฉันไม่เสีย นี่คือการปล่อยวางหรือ ดิฉันเริ่มต้นคิดว่าเป็นการยากที่จะเข้าใจความหมายของการปล่อยวางในพุทธศาสนา และคิดถึงพรหมวิหาร 4 ประการ คือ เมตตา—ปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข กรุณา—ปรารถนาให้พ้นทุกข์ มุทิตา—ยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี อุเบกขา—ใจเป็นกลางไม่ยินดียินร้าย ดิฉันเข้าใจว่าถ้าเจริญพรหมวิหารสี่ได้ จะช่วยยกระดับความเป็นอยู่ของเรา

ดิฉันเกิดกังวลขึ้นมาว่า การปล่อยวางดูเหมือนขัดแย้งกับพรหมวิหารสี่ ดิฉันบันทึกลงไปในสมุดดังนี้

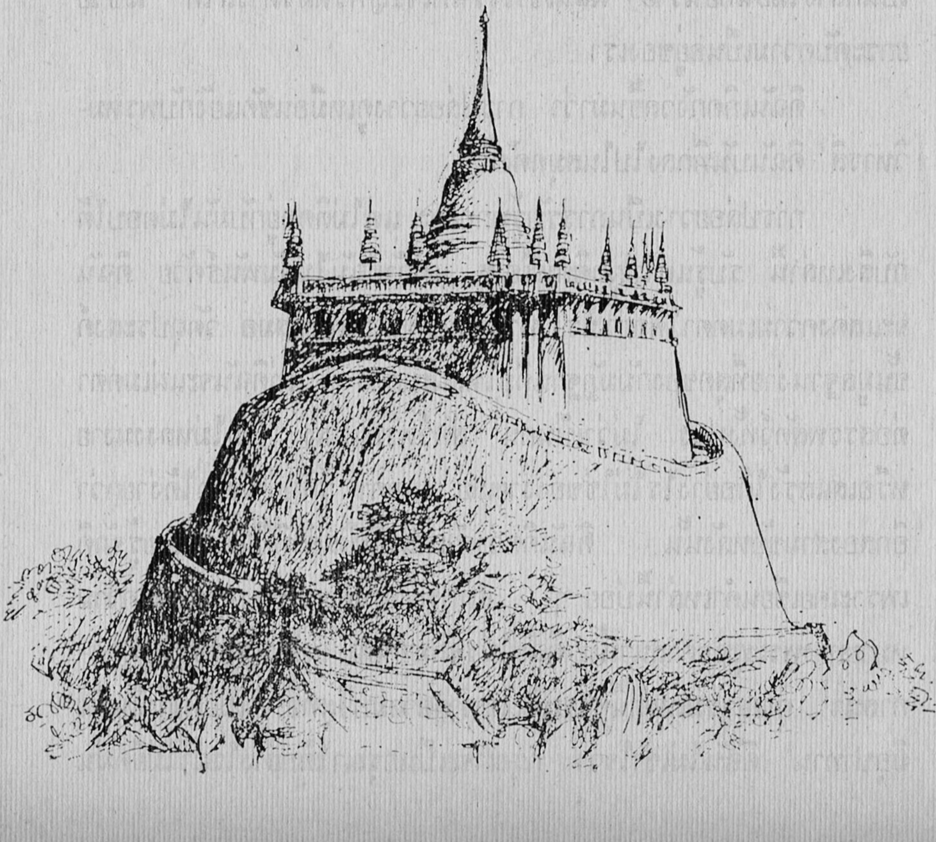
การปล่อยวางเป็นการรับรู้ทุกอย่าง แต่ไม่ติดอยู่กับมันไม่ตอบโต้กับสิ่งเหล่านี้ รับรู้แต่ไม่ผูกติดหรือ ? แต่ถ้าดิฉันไม่สัมพันธ์ด้วย ดิฉันจะแสดงความเมตตาได้อย่างไร พระสอนให้แผ่เมตตาเสมอ วัตถุประสงค์ขั้นมูลฐานง่ายที่สุดของกัมมัฏฐานคือให้แผ่เมตตา แต่ดิฉันจะแผ่เมตตาต่อสรรพสัตว์ทั้งปวง ไม่ว่าเป็นคน สัตว์หรือแมลง โดยไม่หลงงมงายหรือเสแสร้งได้อย่างไรไม่ใช่ของง่ายเลย เมตตา รู้สึกว่าจะทำได้ง่ายกว่าอีกสองสามข้อหลังนั้น ดิฉันคิดว่าคำเหล่านี้เป็นคำที่ดิฉันคุ้นเคยรู้จักดี เพราะเคยเขียนคำเหล่านี้บ่อย ๆ แต่กรุณามุทิตาและอุเบกขาตามความหมายทางพระพุทธศาสนานั้น ดิฉันไม่รู้จักมาก่อน แต่ตามทฤษฎีในพุทธศาสนา คุณธรรมเหล่านี้ควรเป็นไปด้วยความบริสุทธิ์ ไม่ยึดมั่นถือมั่นมีอุปาทาน ดิฉันไม่เข้าใจว่า กรุณาจะเป็นกรุณาได้อย่างไรถ้าไม่ยึดมั่น

บทที่ 3

มนุษย์เรา แม้ในชีวิตนี้ยังไม่เหมือนกัน เป็นเพราะผลของกรรมที่ทำมาแต่ชาติก่อน

จี.พี. มาลาลาเซเกร่า
ใน "ทัศนะของความจริงที่สอนในพุทธศาสนาลัทธิเถรวาท"

ในระหว่างที่เรียนพุทธศาสนา และปฏิบัติกัมมัฏฐานกับเจ้าอาวาสวัดบวรนิเวศ ดิฉันเรียนพุทธปรัชญากับผู้รู้ที่วัดสระเกศในกรุงเทพ ฯ สุภาพสตรีไทยผู้เชี่ยวชาญทางศาสนาผู้หนึ่งได้จัดรายการนี้ให้ดิฉัน



วัดสระเกศ เป็นวัดที่มีชื่อเสียงเนื่องจากมีภูเขาทอง ซึ่งมีศิลปสวยงามสร้างไว้เด่นสง่ากลางกรุง มีบันไดเวียนขึ้นสู่พระเจดีย์ที่บรรจุพระบรมสารีริกธาตุ จากยอดภูเขาทองนี้สามารถมองเห็นได้ทั่วทั้งกรุง เห็นทุ่งนาเขียวขจีออกไปไกลจดขอบฟ้าที่เต็มไปด้วยเมฆมีแสงส่องจากคลื่นของความร้อน ดิฉันไม่ค่อยจะได้ขึ้นไปบนภูเขาทอง ดิฉันมาวัดสะเกศเพื่อเรียนกับสุภาพบุรุษผู้พูดภาษาอังกฤษได้ดี เขามีงานศาสนาอื่น ๆ ทำหลายอย่าง อย่างหนึ่งคือสอนพระอภิธรรมแก่คนไทย

แต่ละครั้งที่ดิฉันลงบันไดสู่ห้องประชุมใหญ่ในบริเวณวัดสระเกศซึ่งเป็นที่สอนหนังสือนั้น ดิฉันรู้สึกเย็นเยือกวาบหวามชอบกล ขณะที่ดิฉันเข้าสู่ห้องใหญ่นี้ด้วยเท้าเปล่าและด้วยท่าที่ถ่อมตนลง ดูประหนึ่งว่าดิฉันกำลังเดินเข้าสู่อดีต ในห้องนี้มีพื้นไม้สักขัดมันปลาบเรียบเย็นเท้าและดูไม่เก่า ลมเย็นพัดมาต้องตัวดิฉันทุกวัน ลมเย็นมีแต่เฉพาะในห้องนี้เท่านั้น ดิฉันประหลาดใจว่าทำไมจึงสงบและเย็นอย่างนี้ ทั้งๆ ที่สองสามหลาห่างออกไปเป็นถนนที่มีการจราจรคับคั่ง มีไอเสียและความร้อนระอุดุจทะเลทราย วัดช่างเหมือนสวรรค์สำหรับชาวโลก ไม่ว่าวัดนั้นจะอยู่แห่งไหน

ผู้หญิงในวัดที่โกนศีรษะเกลี้ยงนุ่งห่มสีขาวคือแม่ชี ทุกวันขณะที่เธอเห็นดิฉันขึ้นบันไดมา เธอจะหลบหลังม่านบังตาสีขาวที่มุมหนึ่งของห้อง และในขณะที่ดิฉันนั่งลงที่โต๊ะเรียนหนังสือ แม่ชีสาวร่างเล็กเอวบางผู้นั้นจะกลับเข้ามาพร้อมด้วยมือถือถ้วยแก้วมีฝาปิดใส่น้ำสีชมพูหอม เธอต้อนรับด้วยการยิ้ม เหมือนกับรอยยิ้มของพระพุทธรูป ภิกษุณีในสมัยพุทธกาลเลิกล้มไปนานแล้ว คงมีแต่แม่ชี แม่ชีปัจจุบันนี้เป็นผู้ช่วยเหลืองานในวัด ช่วยทำครัว จ่ายตลาด จัดดอกไม้ ช่วยเหลือชาวบ้านผู้มาวัด

เช่นดิฉันผู้มาศึกษาเล่าเรียน ดิฉันทราบภายหลังว่า เมืองไทยพยายามที่จะยกฐานะแม่ชีให้ดีขึ้น

ตามปรกติดิฉันต้องคอยสักครู่ ให้ครูเสร็จจากงานที่ให้ลูกศิษย์สองคนอัดเทปบทสวดมนต์ภาษาบาลี ดิฉันชอบเวลาที่คอยนี้ คำสวดภาษาบาลีซึ่งเป็นภาษาโบราณที่ใช้ในอินเดียสมัยพุทธกาลนั้น มีเสียงดุจประโคมดนตรีไปด้วยในตัว ขณะที่คอยดิฉันนึกถึงพระพุทธองค์ ช่างเร้าความสนใจและยากที่จะเชื่อว่าพระองค์เป็นคนมิใช่พระเจ้า ไม่ใช่ผู้พิพากษา พระองค์เป็นผู้มีปัญญาล้ำเลิศประเสริฐยิ่ง เป็นข้อที่น่าชื่นชมโสมนัสยิ่งนักที่รู้ว่าพระองค์เป็นเพียงมนุษย์ผู้หนึ่ง – เป็นศาสดาผู้ยิ่งใหญ่ – ผู้มีชีวิตอยู่เมื่อก่อน 2500 ปีมาแล้ว ไม่อาจที่จะแช่งดิฉันหรือใคร ๆ ได้ พระองค์ไม่อาจทำโทษดิฉันที่ทำผิด ไม่อาจที่จะช่วยเหลือดิฉันหรือใครๆ พระองค์มิได้มีอำนาจเช่นนั้น ไม่มีประกาศิตจากสวรรค์ ดังนั้นการวิงวอนร้องขอต่อพระองค์ไม่มีประโยชน์เลย ดิฉันไม่ต้องเอ่ยปากบวงสรวงสิ่งใดตอบแทนในการที่ทำตามคำสอนของพระองค์ หรือปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวที่พระองค์ทรงสอนไว้ พระองค์ทรงนำทาง ทรงสาธิตและให้ทำตาม พระองค์ทรงย้ำแล้วย้ำอีกว่า อย่าเพิ่งเชื่อโดยงมงายเหมือนคนตาบอด แต่ให้พินิจพิจารณาด้วยเหตุผลก่อน

ขณะใดก็ตามที่ดิฉันคิดถึงสิ่งเหล่านี้ ดิฉันรู้สึกเป็นอิสระมีเสรีอย่างแท้จริงด้วย

ดิฉันรับผิดชอบตัวเอง ช่างเป็นสิ่งประเสริฐที่คิดไว้ อย่างไรก็ตาม พุทธศาสนิกชนส่วนมากนับถือพระพุทธเจ้าเสมือนพระเจ้าผู้ต้องสักการะบูชาด้วยพิธีการต่าง ๆ เขาเหล่านั้นลืมไปว่า พระองค์คือมนุษย์

คือศาสดาผู้บริบูรณ์ด้วยพระปัญญาธิคุณ ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง มนุษย์ทุกคนสามารถมีปัญญานั้นได้ ถ้าบำเพ็ญบารมีให้ถึงขั้น

กล่าวถึงครูผู้ชายวัยกลางคนผู้เรียนรู้มามาก เมื่อเสร็จงานแล้วมานั่งที่โต๊ะตรงหน้าดิฉัน – นักเรียนผู้กระตือรือร้นที่จะเรียน เตรียมสมุดปากกาพร้อมที่จะจดบทเรียน ดิฉันเรียนกับท่านผู้นี้ผู้มีใบหน้ากลม และตามีแววฉลาดเฉลียว เรียนเรื่องพระพุทธเจ้า เจ้าชายอินเดียผู้ฝึกฝนตนเองอยู่หลายปี ทั้งค้นคว้าวิจัยพบธรรมชาติของชีวิตมนุษย์ ด้วยปัญญาคือความรู้ที่ค้นพบนี้พระองค์นำมารวบรวมเป็นคำสอน ซึ่งเป็นทั้งปรัชญาและศีลธรรมจรรยาวิธีดำเนินชีวิต

ตอนเริ่มต้นสิ่งยากที่สุดที่จะเข้าใจได้คือ ครูอธิบายว่าการกระทำในอดีตเป็นสิ่งที่ส่งผลให้คนมาเกิดได้ในสามสิบเอ็ดภูมิ ภูมิที่มองเห็นได้ง่าย คือดิรัจฉาน สัตว์และแมลงกับมนุสสภูมิ แต่ยังมีภูมิอื่น ๆ อีกที่มองไม่เห็น

ครูอธิบายต่อไปว่า มนุสสภูมิเป็นภูมิกลางที่เป็นมาตรฐาน คือมีภูมิที่ต่ำกว่า 4 ภูมิ ภูมิที่สูงกว่า 26 ภูมิ บางทีภูมิที่ต่ำกว่า เช่นเปรตอสุรกายทำตัวให้มนุษย์มองเห็นได้ ส่วนภูมิที่สูงกว่านั้นผู้จะได้ไปอยู่ต้องบำเพ็ญบารมี คือพัฒนาจิตใจให้สูงยิ่งขึ้นก่อน ขั้นสูงสุดเรียกกันว่าพรหม ซึ่งตามประวัติศาสตร์เป็นพราหมณ์ ในศาสนาฮินดูนั้น พราหมณ์เป็นพระเจ้า ซึ่งชาวพุทธไม่ได้รังเกียจ แต่นับถือน้อยกว่าพระพุทธเจ้า ความคิดที่ว่ามีโลกอื่น จักรวาลอื่นเช่นนี้ ทำให้ดิฉันสนใจยิ่งนัก ดูเหมือนว่าศาสนาพุทธอธิบายศาสนาอื่นไปด้วยในตัว

ดิฉันประทับใจมาก ที่พุทธศาสนิกชนทั้งหลายยินดีต้อนรับศาสนาอื่นด้วยความสงบ สำหรับชาวพุทธแล้วไม่มีปัญหาเรื่องมีพระเจ้าเพียง

องค์เดียว เพราะเขาไม่เชื่อว่ามีพระเจ้า ไม่มีพระเจ้าผู้สร้างสรรพสิ่งทั้งหลาย หรือไม่มีพระผู้ทำลาย ไม่มีพระเยซูหรือพระโมฮัมหมัด สำหรับคนไทยทั้งหลายดูเหมือนนับถือท่านทั้งสององค์นั้นเป็นเพียงผู้กระทำกรรมอันสูงส่งและมีชีวิตในภูมิสูงเช่นพรหม พระเยซูและพระโมฮัมหมัดเป็นคนดีคนฉลาด แต่ยังคงมีสิ่งที่ท่านไม่ได้เรียนรู้ถึง คือ พระนิพพาน ซึ่งเป็นการดับทุกข์โดยสิ้นเชิง

คนไทยที่เป็นชาวพุทธ ไม่เชื่อว่าการบรรลุถึงชั้นพรหม ซึ่งในคัมภีร์คริสต์ศาสนาหมายถึงสวรรค์นั้นจะเป็นวัตถุประสงค์สุดยอด เพราะว่าการได้เกิดที่นั่นยังมีการเกิดต่อไปอีกและมีความทุกข์ การบรรลุถึงซึ่งพระนิพพานเท่านั้น ทำให้การเกิดหมดสิ้นไป เป็นอิสระพ้นจากการเกิดต่อไป

ครูอธิบายให้ฟังว่า สิ่งที่เกิดขึ้นบนชั้นพรหมนั้นเกิดขึ้นแก่มนุษย์ในโลกนี้ด้วย ไม่มีทางหลุดพ้นจากการกลับมาเกิดอีก นอกจากบรรลุถึงพระนิพพาน ทุก ๆ ชีวิตต้องเวียนว่ายตายเกิดเป็นวัฏจักรไม่มีที่สิ้นสุด ถ้าทำกรรมดี อาจได้เกิดเป็นพรหม เกิดในตระกูลมั่งมี พรั่งพร้อมด้วยทรัพย์ศฤงคารบริวารบ่าวไพร่ ถ้าไม่ทำทานและทำกรรมชั่วจะไปเกิดในตระกูลที่ยากจน หรืออาจตกต่ำไปสู่อบายภูมิ

"พระพุทธศาสนา" ตามที่ครูที่วัดสระเกศสอนครั้งแรกนั้นเป็นวิธีดำเนินชีวิต ถ้าทุกคนในสังคมถือศีลห้าข้อไว้ สังคมจะอยู่ด้วยกันอย่างสงบสุขถ้าไม่มีคนดื่มน้ำมึนเมา ขโมย ฆ่า ประพฤติผิดในกามหรือพูดปดแล้วก็ไม่ต้องมีการต่อสู้ยุ่งยากในชีวิต

"ชีวิตคือการต่อสู้" ครูกล่าวต่อไป "เพราะว่าชีวิตขึ้นอยู่กับกฎแห่งกรรม กรรมปรุงแต่งขึ้น เราจะเป็นอย่างไรขึ้นอยู่กับการกระทำของ

เราเองทั้งความคิดและการกระทำที่ทำไว้ก่อน เราทำกรรมใดไว้ย่อมได้รับผลนั้นทั้งผลดีและผลชั่ว ผลที่ได้จะรุนแรงมากน้อยขึ้นอยู่กับเจตนาของการกระทำ ยกตัวอย่างเช่น เราฆ่ายุง ผลที่เกิดขึ้นย่อมน้อยกว่าที่เราฆ่าคน ในทำนองเดียวกันถ้าเราทำดีด้วยเจตนาแรงกล้าโดยเห็นแก่ผู้อื่น ย่อมได้ผลดีกว่าการทำดีเพียงเพื่อให้เป็นที่พอใจตนเอง คนจำแนกได้ด้วยผลของการกระทำ ดังนั้น เราจึงมีฐานันดรในสังคม แม้แต่ในประเทศคอมมิวนิสต์"

ทั้งหมดนี้เป็นเรื่องครูผู้สอนเข้าใจและรู้เหตุผล แต่ดิฉันไม่ค่อยเชื่อเลยว่า มีใครที่พยายามแล้วหลุดพ้นจากวัฏฏะแห่งการเวียนว่ายตายเกิด

ทั้งหมดนี้เป็นไปตามกฎแห่งกรรม ซึ่งเป็นกฎที่เที่ยงตรงยุติธรรมไม่เปลี่ยนแปลง เพราะกฎนี้เองผลของการกระทำกรรมดีกรรมชั่วจะต้องแสดงออกมาเสมอ ผลของกรรมอาจไม่ปรากฏในชาติหน้าก็เป็นได้ พึงทราบว่ากรรมมีอยู่ และกรรมเท่านั้นที่สร้างสรรค์สรรพสัตว์

ดิฉันมีความคิดขัดแย้งกับครูโดยยกเอาความจริงที่ว่า คนจำนวนมากที่ไม่มีหลัก คดโกง อยุติธรรม โหดร้าย แต่ได้เป็นผู้นำซึ่งประชาชนยอมรับและมีความมั่งคั่งสมบูรณ์มาก แถมมักมีอายุยืน สุขภาพดี ไม่ส่อแสดงเลยว่าได้รับผลของการทำชั่วเอาไว้

ครูเหมือนกับชาวพุทธเถรวาททั่วไป ที่เชื่อในกรรมและผลของกรรมมั่นคง ครูยกตัวอย่างเรื่องในประวัติศาสตร์อเมริกันมาแสดงให้เห็นจริง

"ประธานาธิบดีเคนเนดีต้องทรมานด้วยการตายอเนจอนาถ อาจเป็นเพราะผลกรรมที่ทำไว้เมื่อแสนชาติที่แล้ว นายร็อคกี้เฟลเลอร์ ผู้ขุดน้ำมันได้ ได้ผลกรรมที่ทำดีไว้แต่ชาติก่อน"

ดิฉันคิดถึงความไม่แปรเปลี่ยน และความยุติธรรมของกฎแห่งกรรมนี้ แล้วจดลงสมุดบันทึกว่า

กฎแห่งกรรมนี้ดูสมเหตุสมผลมากกว่าที่จะเชื่อว่า – คนชั่ว พวกปล้นปล้อน มาตกร คนฉ้อโกง พวกขี้ยา ผู้จงใจทำร้ายผู้อื่นเพื่อความอยู่รอดของตน หลังจากทำความชั่วนี้แล้วยังคงปลอดภัย ซึ่งหมายความว่าความชั่วนี้มลายหายสิ้นไปเหมือนไม่ได้เกิดขึ้น

ครูผู้นี้สอนว่า

"เพื่อเข้าใจธรรมที่พระพุทธเจ้าสอนนี้ต้องใช้เวลานานและอาศัยความเข้าใจที่ถูกหรือสัมมาทิฏฐิ คุณต้องเข้าใจว่า สรรพสัตว์และสิ่งทั้งปวงนั้น มีสมบัติร่วมเหมือนกันอยู่อย่างหนึ่ง ไม่ว่าจะเป็น ยักษ์ เปรต ผีแมลง พรหม ภูเขา หรือปราสาท ราชวัง สมบัตินั้นคือ อนิจจา–การไม่เที่ยง แปรเปลี่ยนไปไม่อาจจะควบคุมได้ ตัวไม่เที่ยงนี้ประกอบกับความชอบไม่ชอบของมนุษย์ ความต้องการและไม่ต้องการ ทำให้เกิดทุกข์ปราศจากสุข"

ดิฉันเข้าใจการเกิด การสึกกร่อน ผุพัง แปรเปลี่ยนของภูเขา แต่เมื่อครูบอกว่าทุกสิ่งแปรเปลี่ยนรวมทั้งตัวตนคือตัวดิฉันด้วย ล้วนแต่ไม่เที่ยง ความคิดเช่นนี้แปลกมากและยากที่ดิฉันจะเข้าใจ

ดิฉันไม่เข้าใจปัญหานี้จนกระทั่งได้อ่านหนังสือพิมพ์ที่เขียนอธิบายโดยอเล็กซานเดอร์ กริสเวอล จึงทำให้เข้าใจขึ้น และดิฉันจดไว้ในสมุดบันทึก

ในพระพุทธธรรมกล่าวไว้ว่า ไม่มีตัวตน–ไม่ว่าสัตว์ คน หรือพระเจ้า (ถ้าพระเจ้ามีจริง) ไม่เที่ยงทั้งนั้น แต่ละสิ่งประกอบขึ้นจากธาตุต่าง ๆ รวมกันเป็นรูป เป็นก้อนและมีจิต ในตัวตนหนึ่ง ๆ ความสัมพันธ์

ของส่วนประกอบเหล่านั้นไม่แน่นอน แปรเปลี่ยนไปทุกขณะ ไม่เคยเหมือนกันเลยแม้แต่ในช่วงระยะเวลาที่ใกล้เคียงกันแล้วไม่นานก็แยกจากกัน กลายเป็นแต่ละอย่างแทนที่จะละลายรวมกัน การแตกทำลายเริ่มขึ้นด้วย

เมื่อปัญหาเรื่องไม่เที่ยงผ่านพ้นไปแล้ว ดิฉันยุ่งยากกับเรื่องอื่นต่อไปอีก คือ เรื่องทุกข์ เหตุแห่งทุกข์และการดับทุกข์

ครูที่วัดสระเกศอธิบายว่า พระพุทธเจ้าสอนว่าความไม่พอใจ การไม่มีความสุขเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ในชีวิต แต่มีหนทางหนึ่งที่จะกำจัดสาเหตุที่ก่อให้เกิดทุกข์ได้ พระองค์ทรงสอนไว้ว่าเกิดจากหลายสาเหตุ เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง โดยเฉพาะความหลงในความไม่เที่ยงของทุกสิ่งทุกอย่าง ถ้าขจัดเหตุทั้งสามนี้เสียได้ ความทุกข์จะถูกขจัดปัดเป่าไปด้วย

ครูของดิฉันเน้นในเรื่องความโลภ ความอยากได้ ไม่อยากเสียสิ่งที่เรามีอยู่ความปรารถนาที่ยึดมั่นในชีวิตของเราเองอันเป็นเครื่องกระตุ้นให้กลับมาเกิดใหม่ และเต็มไปด้วยความทุกข์อย่างที่เป็นอยู่ ความอยากนี่—ความยึดมั่นถือมั่น—ที่ทำให้เราเกิด ต้องเวียนว่ายไปตามสงสารวัฏ เกิดแล้วเกิดอีก พระพุทธเจ้าทรงสอนว่าเมื่อเหตุของทุกข์ดับหรือถูกขจัดไป เราจะหลุดพ้นจากวัฏสงสาร ไม่ทุกข์อีกต่อไป เมื่อไม่มีสาเหตุ ทุกข์จะไม่เกิดและไม่ต้องกลับมาเกิดอีก เราจะเป็นอิสระพ้นจากการเกิดการตาย มีอิสรภาพบรรลุถึงพระนิพพาน

มีหลายอย่างที่ทำให้ดิฉันงง ดิฉันไม่แน่ใจเกี่ยวกับการกลับมาเกิดใหม่ของลัทธิเถรวาท ดิฉันได้ยินคนเพียงสองสามคนกล่าวว่า การกลับมาเกิดไม่ใช่การตายแล้วเกิดใหม่ของร่างกาย แต่เป็นเรื่องของจิตที่มีอารมณ์

ขณะหนึ่งต่างไปจากอีกขณะหนึ่ง อันอาจจะพาไปยังที่แห่งหนึ่งแห่งใดได้ในสามสิบเอ็ดภูมินั้น–โทสะอาจนำเข้าไปสู่นรก ปีติอาจพาคนให้ลอยไปสู่สวรรค์ไปสู่พรหม แต่พุทธศาสนิกชนลัทธิเถรวาทส่วนใหญ่เข้าใจการเกิดเป็นแบบรูปร่างกายที่แตกดับในโลกนี้ ไม่ใช่ภาวะของจิตที่เปลี่ยนไปมา

ความเชื่อเช่นนี้ทำให้ดิฉันสนใจมาก ดิฉันอยากทราบว่าจะเกิดอะไรต่อไปหลังจากที่เราตายแล้ว เกิดพลังงานขึ้นหรือ พลังงานนี้เกิดวิญญาณจิตหรือใจ พลังงานคงเป็นอยู่ต่อไปหลังจากหัวใจ–ตับ–หรือตับอ่อนตายไปแล้วหรือ

คนหรือสิ่งมีชีวิตสามารถผลิตพลังงานขึ้นมาเท่าไร บางทีอาจมากมาย กองทัพสหรัฐนำการถ่ายรูปด้วยแสงอินฟราเรดมาใช้ในเครื่องบินลาดตระเวน เพื่อให้ทราบการเคลื่อนไหวของข้าศึกที่อยู่เบื้องล่าง เครื่องบินไอพ่นที่ติดฟิล์มอินฟราเรดสำหรับเก็บและบันทึกภาพ สามารถถ่ายโดยอาศัยการกระจายของความร้อนและพลังอื่นที่เกิดขึ้นจากคนและเครื่องจักรแม้จะเป็นหลายชั่วโมงจากที่สิ่งนั้นเคลื่อนไปแล้ว ชาวพุทธพูดถึงพลังงานซึ่งเกิดจากการกระทำต่าง ๆ พลังงานนี้เป็นอย่างเดียวกันกับที่สามารถถ่ายไว้ได้ด้วยกล้องหรือ ? พลังงานนี้จะอยู่ได้นานสักเท่าใด หลังจากที่ร่างกายตายแล้ว ช่างน่ามหัศจรรย์ที่วิทยาการเทคนิคกับความเชื่อแต่โบราณนี้มีความคล้ายคลึงกัน ดิฉันศึกษาว่าเวลาที่เรารู้สึกโกรธหรือรักพลังงานอันมหาศาลจะแผ่ออกมาหรือไม่

จะเกิดอะไรขึ้นหลังจากที่ร่างกายนี้แตกดับตายไปแล้ว ดิฉันไม่สามารถเรียนรู้ได้ คำตอบธรรมดาคือ กรรมซึ่งติดอยู่กับสรรพสัตว์ทั้งหลายตลอดไปจะชี้แนวทางให้แก่ชีวิตในภพใหม่

ดิฉันทราบว่าความเห็นเรื่องเวลาของชาวพุทธแตกต่างกันกับของชาวตะวันตก ซึ่งนับเอาช่วงเวลาของชีวิตว่ายืนยาวอยู่ประมาณ 70 ปี

คนอเมริกันมีทัศนคติเรื่องเวลาว่า "ผมมีชีวิตอยู่เพียงชีวิตเดียว ขอให้ได้ใช้ชีวิตสมใจอยาก ให้มีประสบการณ์ มากที่สุดเท่าที่จะมากได้" นี่เป็นเรื่องยากที่ชาวพุทธจะเข้าใจได้ ชีวิตของชาวพุทธยังมีอีกนับไม่ถ้วน จนกว่าจะหลุดพ้นจากข่ายของวัฏสงสาร อาจเป็นเพราะความเชื่อเช่นนี้เอง ที่ว่าเวลาไม่มีที่สิ้นสุด ยาวนาน ชาวพุทธจึงเพ่งความสนใจในปัจจุบัน

"เมื่อเรามีชีวิตอยู่ในปัจจุบัน" ครูอธิบาย "เราอาจจะฝึกใฝ่ต่อการคิดชั่ว ทำชั่ว โดยการพัฒนาให้รู้ว่ามีชีวิตอยู่ในปัจจุบัน เราจะรู้ตัวเองได้ดียิ่งขึ้น"

ดิฉันพอที่จะเข้าใจในเรื่องความไม่เที่ยงของสิ่งต่าง ๆ และความเห็นเรื่องเวลาปัจจุบัน แต่ไม่เข้าใจละเอียด หลังจากที่นั่งกัมมัฏฐานทางภาคเหนือของประเทศไทยแล้ว ดิฉันจึงเข้าใจจากประสบการณ์ว่า การให้เพ่งอยู่ที่ปัจจุบันนั้นหมายความว่าอย่างไร ให้ลืมอดีต ดังนั้นจึงมีอิทธิพลต่ออนาคต

ดิฉันคิดถึงหลายสิ่งซึ่งมักจะหาคำตอบไม่ได้ วันหนึ่งครูนำความคิดที่สลับซับซ้อนมาเล่าให้ดิฉันฟัง ดิฉันเห็นด้วยที่คนรู้จักโลกและความจริงต่าง ๆ โดยประสาททั้งห้า แล้วครูถามดิฉันว่า ถ้าคนพัฒนาประสาททั้งห้าให้ดีขึ้น หรือพัฒนาให้มีประสาทอื่นเพิ่มขึ้นแล้ว เขาจะมองเห็นโลกและความจริงต่าง ๆ เหมือนครั้งก่อนหรือไม่ ? คำตอบตามเหตุผลคือ–ไม่เหมือน เขาถามต่อไปว่า–ถ้าคนมีประสาทเพิ่มขึ้นอีก หรือมีประสาทอันใดอันหนึ่งที่พัฒนาอย่างดี เขาจะสามารถเห็นปรากฏการณ์

อื่น ๆ ซึ่งไม่ต้องอาศัยประสาททั้งห้าคือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ใช่หรือไม่ ดิฉันตอบ "ใช่ค่ะ"

โดยไม่ทราบว่าคำถามคำตอบแบบใช้เหตุผลเช่นนี้จะพาเราไปถึงไหน ดิฉันถูกถามต่อไปอีกว่า ถ้าคนมีชีวิตติดต่อกับโลกได้อย่างจำกัด เพราะมีประสาทจำกัดแล้ว คนจะรู้ความจริงได้อย่างไร คนจะรู้จักว่ามีตัวเองหรืออัตตาได้อย่างไร ดิฉันไม่มีคำตอบ

คำถามเหล่านี้ ทำให้ดิฉันจดลงในสมุดบันทึกดังนี้

ถ้าร่างกายของบุคคลแต่ละคนเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา ทั้งทางกายภาพและทางเคมี ถ้าจิตคิดถึงสิ่งต่าง ๆ ซึ่งมีการเปลี่ยนอยู่เสมอ แล้วยังจะสงสัยหรือไม่ว่าตัวเองหรืออัตตานั้นไม่เที่ยงเปลี่ยนแปลง ดิฉันไม่สามารถคิดหาคำตอบได้ ยังสงสัยอยู่ เชื่อว่าคงจะมีวิธีมองโลกในแง่อื่นอยู่อีก

คำสอนที่วัด และหนังสือที่ได้อ่านช่วยเตือนดิฉันให้ระลึกอยู่เสมอว่าพระพุทธเจ้าทรงสอนให้กำจัดทุกข์ โดยปฏิบัติกัมมัฏฐาน เพื่อพัฒนาจิตให้เกิดปัญญา เห็นสภาพของโลภ โกรธ หลง และหาทางขจัดมันออกไปเสีย การปฏิบัติกัมมัฏฐานช่วยให้มองเห็นความจริง เพราะความจริงของตนเองย่อมมีอยู่ภายในตัวเราทุกคน

ความคิดนี้ดูเป็นสิ่งไม่น่าเชื่อสำหรับดิฉัน ถ้าพระพุทธเจ้าทรงสอนไม่ให้ยึดมั่นในสิ่งต่าง ๆ รวมทั้งพระพุทธองค์และตนเองแล้วคนจะหันไปมองตัวเองได้อย่างไร เพื่อค้นพบความจริงอันยิ่งใหญ่ เมื่อพยายามกำจัดความยึดมั่นในตนเอง

ดิฉันรู้สึกว่ามันช่างลึกลับและสับสน กัมมัฏฐานจะช่วยให้ดิฉันผู้เป็นมนุษย์มีประสาททั้งห้ามองเห็นภายในตนเองเพื่อค้นหาความจริงได้อย่างไร

ตามที่พุทธศาสนิกชนส่วนใหญ่ทราบ คำตอบไม่อาจหาได้จากการคิดด้วยปัญญาและการศึกษาเล่าเรียน แต่จะตอบได้ด้วยการภาวนาซึ่งเป็นวิธีเดียวเท่านั้นที่ปัญญาอันแท้จริงเกิดขึ้น

ดิฉันยิ่งสับสนมากขึ้นเกี่ยวกับกัมมัฏฐานเมื่อครูที่วัดสระเกศบอกว่าหนทางเดียวที่กำจัดทุกข์ได้ โดยเฉพาะความโลภซึ่งเป็นต้นเหตุแห่งทุกข์ คือ ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานหรือกัมมัฏฐานขั้นใช้ปัญญาพิจารณา ขณะนี้ดิฉันเพียงแต่เรียนและปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน นับเป็นครั้งแรกที่ดิฉันทราบว่า กัมมัฏฐานในลัทธิเถรวาทมีอยู่หลายแบบแตกต่างกันไป

ครูผู้ฉลาดของดิฉันอธิบายว่า สมถกัมมัฏฐานช่วยพัฒนาจิตให้สงบเป็นสมาธิอยู่ที่จุดเดียว ไม่ทำให้เกิดปัญญาเห็นสภาพความจริงได้ ส่วนวิปัสสนาก่อให้เกิดปัญญา เห็นความจริง เห็นสภาพที่แท้จริงของธรรมชาติ การปฏิบัติวิปัสสนาทำให้มนุษย์เกิดปัญญาชนิดภาวนามยปัญญาอันเป็นหนทางนำไปสู่พระนิพพาน

ในขณะนั้นดิฉันรู้สึกยุ่งยากที่ทราบว่า กัมมัฏฐานวิธีหนึ่ง ทั้งสองวิธีช่วยพัฒนาจิตให้มีพลัง ดิฉันสนใจว่าทำอย่างไรเราจึงจะดับความโลภ โกรธ หลงลงได้ โดยวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานดูเหมือนว่าจะเป็นไปไม่ได้ แต่ดิฉันยังคงต่อสู้ต่อไป พยายามเปิดหูเปิดตารับสิ่งกระตุ้นต่าง ๆ ความคิดทั้งหลายและประสบการณ์ทั้งมวล แล้วคืนหนึ่งขณะที่นั่งกัมมัฏฐานอยู่ที่วัดบวรนิเวศ เกิดมีประสบการณ์อันหนึ่งซึ่งไม่ใช่ปกติธรรมดา และดิฉันไม่เคยคาดฝันมาก่อน.

บทที่ 4

มนุษย์มีความรักแบบโลกซึ่งนำไปสู่ความหลงและความทุกข์

คำสอนของพระพุทธเจ้า

บักคิโอ เคนโด คิโอกะ

คืนนั้น ขณะที่ดิฉันเข้าไปในห้องปฏิบัติกัมมัฏฐานอันคุ้นเคย ซึ่งอยู่ชั้นบนของกุฏิเจ้าอาวาส ได้กลิ่นมะลิผสมกับกลิ่นธูปตลบอยู่ในอากาศร้อนอบอ้าว กลิ่นนี้ดิฉันคุ้นจนเกิดชอบขึ้นมา

ภายในห้องมืดเช่นเคย นอกจากแสงเทียนบนแท่นที่บูชาส่องแสงมายังพระพุทธรูป ทำให้มองดูสว่าง มีพระพุทธรูปองค์เล็กอีกหลายองค์เรียงรายอยู่รอบพระพุทธรูปองค์ใหญ่ พร้อมทั้งมีดอกไม้บูชาเต็มไปหมดบนแท่นเบื้องล่าง ดูราวกับว่าพระพุทธรูปองค์เล็กเหล่านั้นเป็นอัครสาวกของพระพุทธรูปซึ่งประดิษฐานอยู่บนแท่นสูงสุด เปลวเทียนวูบวาบทำให้เกิดเป็นเงาลาง ๆ พัดลมบนเพดานพัดกลิ่นหอมตลบอบอวลไปทั้งห้อง

เจ้าอาวาสครองจีวรสีเหลืองคล่ำนั่งในท่าเดียวกับพระพุทธเจ้าตรงหน้าแท่นบูชา แสงเทียนส่องต้องผิวสีน้ำตาลและจีวรเหลืองทำให้รัศมีจับองค์ท่าน ดูประหนึ่งว่าท่านเป็นพระรูปปั้นทำด้วยทองและบรอนซ์อีกองค์หนึ่ง

ขณะที่ดิฉันเฝ้ามองดูเจ้าอาวาสนั่งอยู่ท่ามกลางกลิ่นธูปควันเทียนเช่นนั้น ดิฉันคิดแล้วคิดอีกถึงคำสอนกัมมัฏฐานที่ท่านให้คืนนี้ "พึงกำหนดในเรื่องกัมมัฏฐานของตน" ปกติท่านสอนให้กำหนดลมหายใจ แต่คืนนี้แปลกออกไป ดิฉันสงสัยไม่ทราบความหมายมันคลุมเครือชอบกล

ขณะที่ดิฉันไตร่ตรองคำสอนของเจ้าอาวาสว่าท่านหมายถึงอะไรนั้น พลันนึกถึงท่านพุทธทาสภิกขุ ผู้เขียนอธิบายชนิดของกัมมัฏฐานที่

เหมาะสมกับจิตของผู้ปฏิบัติ บางทีอาจจะเป็นเรื่องนี้ที่เจ้าอาวาสพูดถึง

ดิฉันจำได้ว่าท่านพุทธทาสภิกขุอธิบายเกี่ยวกับจริตของมนุษย์ไว้ ซึ่งดิฉันบันทึกลงสมุดว่ามี ราคจริต โทสจริต โมหจริต ศรัทธาจริต พุทธิจริต และวิตกจริต

ท่านพุทธทาสเชื่อว่าก่อนเริ่มปฏิบัตินั้น ผู้ปฏิบัติต้องเข้าใจธรรมชาติของตนเองก่อน เพื่อหาทางอันเหมาะสมกับอัตภาพของตน ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา ดิฉันพยายามดูตัวเองว่าเป็นบุคคลประเภทใด ตามหลักการวิเคราะห์คนของท่าน ดิฉันไม่ใช่บุคคลประเภทราคจริต ไม่ใช่โมหจริต ไม่ใช่ศรัทธาจริต บางทีอาจไม่ใช่วิตกจริต อาจจะเป็นพุทธิจริต แต่ที่แน่นอนคือเป็นพวกโทสจริต ท่านเตือนให้ผู้ปฏิบัติพึงประเมินผลตนเองด้วยความระมัดระวังเนื่องจากอาจหลงผิดได้ง่าย ข้อนี้ดิฉันเห็นด้วย ดิฉันรู้ตัวเองดีว่าเป็นคนโกรธง่ายฉุนเฉียว เคยโกรธถึงขนาดปวดศีรษะแทบระเบิด คอตีบตันไปหมดซึ่งเป็นอาการที่น่ากลัวยิ่งนัก

ดิฉันจดลงในสมุดบันทึกของดิฉันว่า คนมีโทสจริตมีลักษณะเช่นไรและมีวิธีขจัดความโกรธได้อย่างไร

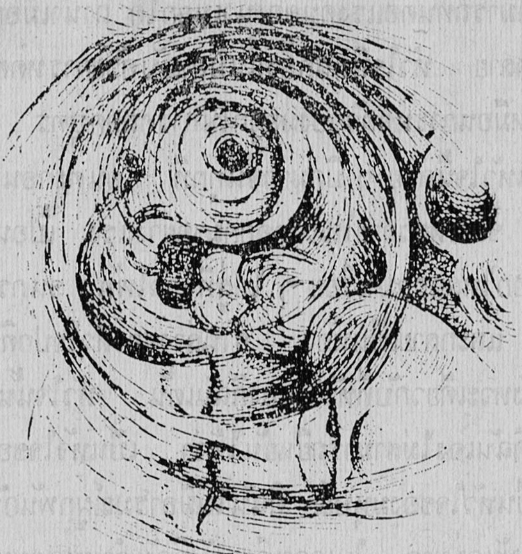
บุคคลประเภทโทสจริต บุคคลประเภทนี้โกรธง่าย โมโหง่ายโดยไม่มีเหตุผล สิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมกับบุคคลประเภทนี้ มีลักษณะตรงกันข้ามกับพวกราคจริต คือต้องให้ทุกอย่างเรียบร้อย ประณีต มีระเบียบสวยงาม เจริญตา ที่อยู่อาศัยต้องเรียบร้อย สะอาด ใหม่เอี่ยมสดใส ไม่ให้มีสิ่งใดมารบกวนจิตใจ เสื้อผ้าต้องเป็นผ้าชนิดเนื้อดี สีสวยไม่มีกลิ่นเหม็น พระภิกษุผู้มีโทสจริตควรไปบิณฑบาตตามหมู่บ้านที่สะอาดเรียบร้อยประชาชนมีวัฒนธรรมดี มีความประพฤติกิริยาและมารยาทเรียบร้อยไม่มีสิ่งใดที่เป็นเครื่องรบกวน ท่านควรใช้เวลานั่ง ๆ นอน ๆ ให้

มากกว่ายืนหรือเดิน สิ่งอื่น ๆ ควรจัดให้อยู่ในลักษณะทำนองเดียวกันนี้ สีที่ถูกโฉลกคือสีเขียวแก่ แต่สีอื่น ๆ ก็ใช้ได้

ขณะที่นั่งอยู่ท่ามกลางความเงียบและกลิ่นหอมอบอวล ดิฉันตัดสินใจที่จะปฏิบัติกัมมัฏฐานซึ่งเหมาะสมกับคนโทสจริต แต่ดิฉันไม่ทราบว่าควรปฏิบัติอย่างไร ควรถามก่อนเพื่อจะปฏิบัติได้ถูก แต่ดิฉันต้องการภาวนาเดี๋ยวนี้ ทั้งที่ภาวนาได้อย่างเดียวคือกำหนดลมหายใจ จึงได้แต่กำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออก

เมื่อดิฉันกำหนดรู้ลมหายใจเช่นที่เคยปฏิบัติมาแล้ว ดูเหมือนว่าจิตของดิฉันหรือพลังงานหรือก้อนสารเกิดขึ้นแถวหน้าจมูกของดิฉัน สีน้ำเงินแวววับเกิดขึ้นที่ระยะไกลโพ้นเต็มไปหมด สีน้ำเงินสวยจับใจสั่นรัวปนเข้าด้วยกัน แล้วแยกปั้นออกเป็นสายมีหลากหลายสี ตั้งแต่สีม่วงถึงสีฟ้าน้ำทะเล สีแวววับนั้นค่อยหยุดเคลื่อนไหว ปรากฏมีจุดเล็กขนาดเท่าหัวเข็มหมุดสีน้ำตาลอ่อนเกิดขึ้นมาจุดหนึ่งท่ามกลางสีน้ำเงินในระยะไกลเป็นรูเล็ก ๆ ดิฉันกำหนดลมหายใจต่อไป จุดเท่าหัวเข็มหมุดนั้นขยายใหญ่ขึ้นเรื่อย ๆ แต่ยังคงมีลักษณะกลมเช่นเดิม

ในที่สุดจุดสีน้ำตาลนั้นไม่มีลักษณะเป็นรูโพรงอีกต่อไป กลายเป็นแผ่นกลมอิสระและเริ่มเต้นเหมือนหัวใจ เต้นในจังหวะเดียวกับหัวใจของดิฉัน แต่ละครั้งที่มันเต้นไปขนาดของมันใหญ่ขึ้นทุกที มีแสงเรืองเหมือนแสงฟอสฟอรัส มีรัศมีโดยรอบปรากฏเด่นชัดสว่างไสว และเต้นเป็นจังหวะ เดี๋ยวนี้แผ่นน้ำตาลนั้นมีสีเทาปนเล็กน้อย และไม่เป็นแผ่นกลมอีกต่อไป กลับเป็นรูปหัวใจ มันขยายใหญ่ขึ้นทุกที รัศมีรอบ ๆ นั้นสว่างจ้าขึ้นทุกครั้งที่มันเต้นไป



ดิฉันหันความสนใจไปสู่เจ้ารูปหัวใจที่กำลังเต้นและส่องแสงเรืองอยู่นั้น มันระเบิดสีต่าง ๆ ออกมามากมายราวกับดวงอาทิตย์ระเบิด ระลึกขึ้นได้ว่าต้องไม่สนใจนิมิตแสงสีเหล่านี้ ดิฉันจึงหวนกลับมากำหนดลมหายใจมีสมาธิเต็มที่ สูดลมหายใจยาว ๆ ในที่สุดแสงสีเหล่านั้นค่อย ๆ ลดน้อยลง เนื่องจากการระเบิดซ้ำ ๆ กันหลายครั้ง แล้วร่วงหล่นจากที่สูงลงมากลายเป็นหยดสู่เบื้องล่าง เกิดเป็นสายเหมือนเส้นเลือดออกจากหัวใจสีสันสลับลดหลั่นกันเป็นชั้นพลันหายไป สีน้ำเงินสดใสกลายเป็นสีน้ำตาล

รูสีน้ำตาลรูหนึ่งปรากฏขึ้น เหมือนตอนแรกซึ่งมองเห็นดุจเข็มหมุดที่ระยะไกลโพ้น แต่ขณะนี้มีสีเข้มขึ้นและใหญ่ขึ้นและโตขึ้นทุกทีมีลักษณะเหมือนภายในหัวใจ หัวใจที่ถูกเปิดออก ห้องบนถูกเฉือนให้เห็นภายในที่ตรงกลางของหัวใจสีน้ำตาลปนเทานั้น มีรูโพรงสีน้ำตาลรูหนึ่ง มีเมือกสีน้ำตาลเข้มอุดอยู่ หัวใจพยายามเต้นแต่เต้นไม่ได้ รูนั้น

คล้ายกับไม่สามารถทนต่อแรงดันของน้ำเมือกได้ ถ้าน้ำเมือกออกมาไม่ได้ หัวใจจะแตกสลาย หัวใจที่หนักอึ้งนั้นบิดขยับด้วยการหดตัวแรง ๆ ของกล้ามเนื้อ เหมือนการหดตัวของมดลูกในการคลอดบุตร

ก้อนหัวใจนี้ค่อย ๆ บิดมากขึ้นทุกที จนตะกอนที่อุดปากรูนั้นปะทุออกมา ของเหลวภายในไหลออกมาอย่างแรง เปื้อนไปทั่วบริเวณกว้าง น้ำเมือกไหลออกมาเรื่อย ๆ ไปสู่ที่ไกลโพ้น จนกระทั่งรูนั้นไม่มีน้ำเมือกอีก และกลายเป็นห้อง ด้านล่างของหัวใจปกติซึ่งเริ่มต้นเต้นใหม่ ในจังหวะเดียวกับที่หัวใจของดิฉันเต้น หัวใจนั้นคงไม่ใช่หัวใจของดิฉัน ดิฉันเองไม่สามารถยืนยันได้ว่า เป็นหัวใจของดิฉันหรือไม่ ทราบแต่ว่าเป็นหัวใจของมนุษย์ ดิฉันไม่มีอารมณ์ผูกพันกับหัวใจนั้นเลย แม้ว่าจะสนใจมันอยู่มาก ในเวลาเดียวกันดิฉันกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออกไปด้วย

หัวใจที่กำลังเต้นอยู่นั้นเริ่มปรากฏเป็นสีน้ำเงินขึ้นที่บางจุด แล้วทั้งหัวใจกลายเป็นสีน้ำเงินทั้งหมดอีก มันค่อย ๆ ซึมเข้าหากันกลายเป็นสีผสมของสีน้ำเงินสดปนสีม่วง ซึ่งหมุนรอบ ๆ จุดแสงเล็ก ๆ ขนาดเท่าหัวเข็มหมุดจุดหนึ่งในลักษณะเป็นวงกลม ร่วมจุดศูนย์กลางเดียวกันหลายวง ณ ที่ไกลลิบนั้น

กัมมัฏฐานสิ้นสุดลงอย่างลึกลับและไม่อาจควบคุมได้ คืนนี้ดิฉันต้องการอยู่กับสีน้ำเงินซึ่งเป็นสีเย็นตาโดยเฉพาะ ดิฉันพยายามกำหนดให้แน่วแน่ที่การหายใจแต่ไม่บังคับ ในที่สุดดิฉันค่อย ๆ ลืมตาขึ้นช้า ๆ เจ้าอาวาสไปแล้วนักปฏิบัติที่เป็นฆราวาสสองคนยังคงนั่งอยู่บนพรมสีเหลืองเล็ก ๆ ท่ามกลางแสงเทียนสลัว ดิฉันยังไม่อยากลุกขึ้น รู้สึกว่าตัวลอย ปลอดโปร่งจนทุกสิ่งมีความรู้สึกละเอียดอ่อน ซึ่งไม่ตรงกับ

วัตถุประสงค์ของกัมมัฏฐานนัก แต่เป็นความรู้สึกใหม่ ดิฉันคิดถึงเย็นวันนี้ คิดไปถึงความปรารถนาอันแรกที่จะปฏิบัติกัมมัฏฐาน เพื่อขจัดความโกรธแต่กลับมาปฏิบัติกัมมัฏฐานโดยกำหนดลมหายใจดังที่เคยปฏิบัติมา และนึกถึงความรู้สึกเป็นอิสระที่เกิดขึ้นเรื่อยมา

แล้วโดยไม่ตั้งใจดิฉันนึกขึ้นมาได้ถึงชายคนหนึ่ง ซึ่งเพียงแต่ชื่อของเขาเคยทำให้ดิฉันโกรธ แต่คราวนี้ดิฉันไม่มีปฏิกิริยาใด ๆ ไม่รู้สึกโกรธ ดิฉันนึกถึงเขาเป็นระยะเวลานานต่อไปอีกเล็กน้อย แต่ยังคงไม่มีความรู้สึกใด ๆ นึกถึงเขานานออกไปอีก นึกถึงความชั่วร้ายของเขาที่ใช้ดิฉันและผู้บริสุทธิ์ทั้งหลายทำให้ตนเองยิ่งใหญ่ขึ้นมา แต่ดิฉันไม่เกิดอารมณ์โกรธขึ้นมาเลย ไม่โกรธ

เมื่อดิฉันออกมานอกกุฏิ ขณะที่กำลังสวมรองเท้าแตะ ดิฉันรู้สึกอ่อนเพลียและเหนื่อยเหมือนกับได้ถ่ายยาแรง ๆ มา

ดิฉันเดินผ่าความมืดในวัดบวรนิเวศออกมาอย่างช้า ๆ พร้อมกับกำหนดสติด้วย สายลมอ่อนในตอนกลางคืนพัดใบโพธิ์เคาะระฆังเล็ก ๆ ในวัดดังไพเราะ เสียงพระสวดมนต์ดังแว่วมาตามลม จากกุฏิพระผู้มีอาวุโส เบื้องล่างของวัดมืดแต่เบื้องบนแสงจันทร์ส่องต้องหลังคาวัดที่ประดับด้วยแก้วสีต่าง ๆ ดูแวววาวมีช่อฟ้างอนขึ้น ราวกับแสดงความยินดีไชโยโห่ร้อง

ดิฉันหยุดชมความงามท่ามกลางแสงจันทร์

อีกทางหนึ่งไกลโพ้น ดิฉันมองเห็นภูเขาทองวัดสระเกศ งามระยิบระยับด้วยแสงจันทร์ พระจันทร์ทอรัศมีจับศาสนสถานทำให้มองดูวิจิตรในรัตติกาล

ขณะที่ชมความงามในเงามืดอยู่เช่นนี้ ดิฉันพลันระลึกถึงพระ-ธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าตอนหนึ่งว่า

ทุกข์เกิดจากตัณหา การชอบ ไม่ชอบ ถ้าสลัดทิ้งตัณหาเสียได้ สละกิเลสที่พอกพูนจิตอยู่ออกให้หมดอย่างถอนรากถอนโคน ทุกข์จะพลันหายไป

ดิฉันคิดถึงชายคนนั้นซึ่งตามปกติเป็นคนยั่วโทสะดิฉันเก่ง แต่เดี๋ยวนี้ดิฉันไม่เกลียดเขาแล้ว มีความรู้สึกวางเฉยต่อเขา นี่เป็นการสาธิตให้เห็นว่าที่ครูพูดว่าความโกรธเป็นเหตุแห่งทุกข์ และเราสามารถกำจัดมันไปได้โดยการภาวนา

การไม่โกรธนี้จะเป็นอยู่ได้นานสักเท่าใด ดิฉันสามารถที่จะมีความรู้สึกวางเฉยเช่นนี้ไปได้ตลอดทางจนถึงห้องพักของดิฉันหรือไม่ อันที่จริงดิฉันภาวนาเอาความโกรธออกไปซึ่งดิฉันเองไม่เคยคิดว่าจะสามารถทำได้

ดิฉันรู้สึกเพลียจริง ๆ รู้สึกว่าการเดินกลับบ้านคืนนี้ช่างไกล แต่ความรู้สึกเป็นอิสระพอชดเชยได้กับความเหน็ดเหนื่อยอ่อนเพลีย อิสระจากอะไรนั้นดิฉันไม่ทราบ รู้แต่ว่าอิสระ

ปกติหลังจากที่ปฏิบัติกัมมัฏฐานแล้วดิฉันไม่รู้สึกอยากรับประทานอะไร คืนนี้ก็เป็นเหมือนทุกครั้ง นอกจากนี้ดิฉันยังไม่อยากดื่มด้วย ดิฉันบันทึกประสบการณ์ที่ได้รับในวันนี้ลงในสมุด แล้วเข้านอน อิ่มเอิบไปด้วยความรู้สึกใหม่ที่เป็นอิสระ ซึ่งดิฉันเองไม่ค่อยเข้าใจนัก.

บทที่ 5

เป็นที่รู้แน่นอนว่า ความตายซึ่งเป็นสิ่งที่น่าหวาดหวั่นสะดุ้ง และไม่กล้าแม้แต่จะเอ่ยถึงในหมู่พวกเรา (ฝรั่ง) นั้น ชาวตะวันออกส่วนมากไม่กลัว

เอช. ฟีลดิ้ง ฮอลล์
ใน "วิญญาณคน"

โลกยังคงมัวสลัวในตอนรุ่งอรุณ เมื่อรถแท็กซี่พาดิฉันเลี้ยวฉวัดเฉวียนไปตามถนนเล็กตรอกน้อยในกรุงเทพฯ ดิฉันมุ่งไปสนามบินเพื่อไปยังจังหวัดหนึ่ง ทางภาคเหนือของประเทศไทย

ดิฉันเหลียวมองภูเขาทองซึ่งเป็นเงาลาง ๆ จนลับตา ดิฉันนึกถึงการเรียนที่วัดสระเกศ การปฏิบัติที่วัดบวรนิเวศ และบทสนทนาเกี่ยวกับเรื่องพุทธศาสนากับเพื่อน ๆ ชาวพุทธ แม้ว่าจะไม่สมใจนักและบางทีเกิดประหวั่นกลัวก็ตาม มันยังเป็นประสบการณ์ที่ประทับใจว่า ดี มหัศจรรย์ น่ารื่นรมย์และได้ความรู้

ดิฉันรู้ตัวว่า ดิฉันเพิ่งจะเรียนรู้พระพุทธศาสนาและสมาธิแบบเถรวาทขั้นต้นเท่านั้น ดิฉันจะต้องเรียนรู้อีกมาก หัวข้อธรรมที่ว่าง่ายเมื่ออ่านที่คอนเนคติคัตนั้น บัดนี้ไม่ง่ายแล้ว เพราะจะต้องพยายามเป็นอันมาก ที่จะเรียนรู้ให้เข้าใจด้วยตนเองจริง ๆ

สิ่งใดที่เคยก่อความลำบากยากใจแก่ดิฉัน เดี๋ยวนี้ไม่มีอีกแล้ว เมื่อได้ค่อยเรียนค่อยรู้ถึงการไม่ยึดมั่นมีอุปาทานของพระสงฆ์ทั้งหลาย เดี๋ยวนี้ดิฉันเข้าใจเจ้าอาวาสว่าเมื่อแรกพบกันนั้นทำไมท่านจึงเฉยเมยกับการถวายดอกไม้ของดิฉัน ที่แท้แล้วดิฉันไม่ได้ถวายเฉพาะเจาะจงกับท่าน แต่ถวาย

วัด เพราะพระไม่อาจที่จะมีอะไรเป็นของส่วนตัวได้ ดิฉันต่างหากที่ได้บุญจากท่านด้วยการทำงาน และดิฉันคุ้นกับการที่พระท่านเฉย ไม่รับไหว้นั้น บางทีไม่มองด้วยซ้ำไป แต่การไม่ยึดมั่นถือมั่นในคนอื่นนั้นแตกต่างกันมากนักกับการไม่ยึดมั่นในตัวตน

ดิฉันไม่ทราบวิธีที่จะละอุปาทาน ดิฉันยังชอบ ยังไม่ชอบ ปรารถนาและต้องการ สรุปได้ว่าความจริงนั้นดิฉันมีทุกอย่างที่จะนำไปสู่ทางชีวิตที่ยึดมั่นถือมั่น นั่นเองคือความทุกข์

ที่วัดสระเกศผู้สั่งสอนว่า พระจะไม่เขียนหนังสือ วาดรูปเป็นจิตรกร หรือสร้างภาพยนตร์ ซึ่งเป็นตัวกิเลส คือโลภ ดิฉันไม่เข้าใจว่าการเขียนหนังสือทำไมจึงเป็นกิเลสโลภ ทั้ง ๆ ที่ดิฉันเขียนเพื่อให้คนอ่านเข้าใจในชีวิตอีกซีกโลกหนึ่งเพื่อประโยชน์สุขของเขาเอง ดิฉันเถียงคนสอน แต่แล้วก็ไม่อาจหลีกเลี่ยงจากตัวโลภไปได้ โลกของชาวตะวันตกนั้น ความคิดสร้างสรรค์เริ่มเป็นยอดปรารถนาของคนในสังคมนั้น

คิดถึงวันที่เรียนอยู่นั้นดิฉันไม่เข้าใจจริง ๆ ว่าทำไม แต่แล้วก็พบด้วยตนเองว่า ความคิดสร้างสรรค์นั้นมีส่วนสัมพันธ์ให้เกิดความทุกข์

ดิฉันเป็นคนอเมริกัน อบรมบ่มนิสัยให้คิดให้ริเริ่ม จะเปลี่ยนมาเป็นละความยึดมั่นซึ่งเป็นวัตถุประสงค์ของกัมมัฏฐานละหรือ บางทีภาษิตที่ว่า ตะวันออกคือตะวันออก ตะวันตกคือตะวันตก ทั้งสองจะพบกันไม่ได้นั้นจริง

คิดแล้วยุ่ง คิดถึงเชียงใหม่ดีกว่า เชียงใหม่มีวัดที่มีสำนักอบรมกัมมัฏฐาน มีที่อยู่ให้ผู้หญิง อาจจะรับผู้หญิงฝรั่งด้วย เคยแต่ไปวัดสองสามชั่วโมงแล้วกลับ ที่เชียงใหม่คงจะได้อยู่ในวัด เป็นส่วนของศรัทธาญาติโยม เป็นคนใน ไม่ใช่คนนอกต่อไป

แท็กซี่วิ่งออกนอกเมืองมาตามคลองที่มีดอกบัว ดิฉันเคยชินกับความเย็น ดอกมะลิหอม เห็นดอกบัวที่เคยอยู่บนแท่นบูชา และได้เห็นคนเก็บดอกบัวหอบใหญ่ ๆ เพื่อส่งขายตลาดที่ซึ่งคนซื้อไปบูชาพระในวัด ดิฉันรู้สึกว่าอยากให้เช้าวันนี้อยู่ในความทรงจำนาน ๆ ดิฉันบอกกับคนขับแท็กซี่ผิวคล้ำนั้นว่า ให้ขับช้า ๆ หน่อยตอนผ่านสระบัวเหล่านี้ช่างสดสวยมีศิลปและน่าชื่นชมที่ได้เห็นคนและเห็นธรรมชาติ

รถเลี้ยวเข้าทางไฮเวย์แยกเข้าสู่สนามบินภายในยี่สิบนาที

ดิฉันเป็นผู้โดยสารคนแรกที่มารับการตรวจตั๋วเครื่องบินของ บ.ด.ท. เมื่อนั่งคอยอยู่คนเดียวในห้องผู้โดยสาร ดิฉันจดบันทึกอนุทินไปด้วย แล้วผู้โดยสารใหม่กับเพื่อนกลุ่มใหญ่ได้เข้ามาทำลายความเงียบในเช้าวันนั้น

พระแก่องค์หนึ่ง มีสามเณรน้อยอีกองค์ตามมา อายุประมาณสิบสี่ปี และฝูงคนประมาณหนึ่งโหล ผู้หญิงแต่งตัวดำทั้งชุด ผู้ชายนุ่งกางเกงดำเสื้อขาว ซึ่งหมายถึงว่ากำลังไว้ทุกข์ พากันมานั่งเก้าอี้ถัดไปจากตัวที่ดิฉันนั่ง จากการสนทนาดิฉันทราบว่า พระท่านมาจากปักษ์ใต้มาเผาศพญาติ และจะบินกลับ ที่มีสามเณรติดตามแสดงว่าท่านอาจจะบวชมานานแล้วหรืออาจจะเป็นเจ้าอาวาสวัดทางปักษ์ใต้ก็ได้

พระไม่ขับรถ แต่เดินทางโดยรถยนต์ได้ แท็กซี่หรือคนอื่นรับพระนั่งรถได้เพื่อทำบุญ ดิฉันไม่เคยเห็นพระนั่งเครื่องบินมาก่อน ในรถเมล์เห็นท่านนั่งติดกับคนขับหรือแถวหลังสุดเพราะคนเบียดกันมาก แต่ในเครื่องบินพระจะนั่งที่ไหน เพราะมีกฎอยู่ว่าพระถูกตัวผู้หญิงไม่ได้

ดิฉันฟังคนผู้ไว้ทุกข์คุยกันแล้วประหลาดใจ เขาคุยกันอย่างมีความสุข ถึงลูกหลานครอบครัว การเปลี่ยนแปลงใหม่ ๆ ของดอนเมือง

สนามบินแบบทันสมัย ไม่เห็นคุยถึงเรื่องสูญเสียเศร้า ๆ

ความรู้สึกเช่นนี้พบบ่อย ๆ ในงานศพชาวพุทธที่ดิฉันได้ไปมา ความตายไม่ใช่เรื่องน่าสงสารทุเรศ ไม่มีการร้องไห้คร่ำครวญ และไม่สนุกสนานรื่นเริงออกหน้าออกตา ความตายนำมาซึ่งอารมณ์อ่อนไหวเจ็บปวด

ผู้ไว้ทุกข์มีคุณสมบัติเหล่านี้ครบถ้วน แต่กระนั้นก็ตาม ความตายไม่เป็นสิ่งสำคัญซึ่งเป็นจุดจบสิ้นเหมือนที่เป็นกับชาวตะวันตก

เมื่อฟังเขาคุยกันอย่างสุภาพเรียบร้อยเช่นนั้น ดิฉันนึกถึงข้อแตกต่างของความตาย ระหว่างตะวันออกกับตะวันตก ดิฉันจดว่า

ไม่เป็นความจริงเลยที่ว่าชีวิตคนเอเชียอาคเนย์ราคาถูก ไม่มีค่า ที่คนตะวันตกพูดว่าชีวิตคนทางนี้ถูกและไม่มีสาระอันใดนั้น เขามองข้ามความเชื่อถือเข้าใจกันในหลักของพระพุทธศาสนาเสียแล้ว

ศาสนาพุทธเชื่อว่า ชีวิตมีมากหลายนับไม่ถ้วน ตายแล้วเกิดใหม่อีก การตายเหมือนการเปลี่ยนบ้าน การตายคือส่วนหนึ่งของสังสารวัฏ มีการสวดที่น่าฟังในงานศพ ว่าเป็นอนิจจัง ถ้าไม่ยึดมั่นแล้วก็มีความสุข

ดิฉันเคยสังเกตทหารในสงคราม ทหารอเมริกัน ทหารไทย และทหารลาว ซึ่งอยู่ระหว่างห่ากระสุน ดิฉันประหลาดใจจริงว่าทหารชาวพุทธนั้น ไม่ใช่คนกลัวตาย แต่กลัวว่าเมื่อฆ่าคนมากแล้ว จะต้องชดใช้กรรมหนักนั้นในชาตินี้และชาติหน้า

ในความคิดเห็นของคนตะวันออก การตายโดยธรรมดาสามัญซึ่งต้องมีเจ็บป่วย คนไม่กลัวกันเพราะเชื่อว่าต้องเกิดใหม่

ความกลัวของชาวพุทธลัทธิเถรวาทนั้นอยู่ที่เคราะห์ร้ายตายแบบกะทันหัน คือ ตายด้วยเหตุวิบัติต่าง ๆ เช่น สงคราม คลอดบุตร อุบัติเหตุ

ซึ่งจะทำให้วิญญาณต้องทนได้รับทุกข์ทรมานลอยละล่อง ไม่อาจเกิดขึ้นง่าย ๆ

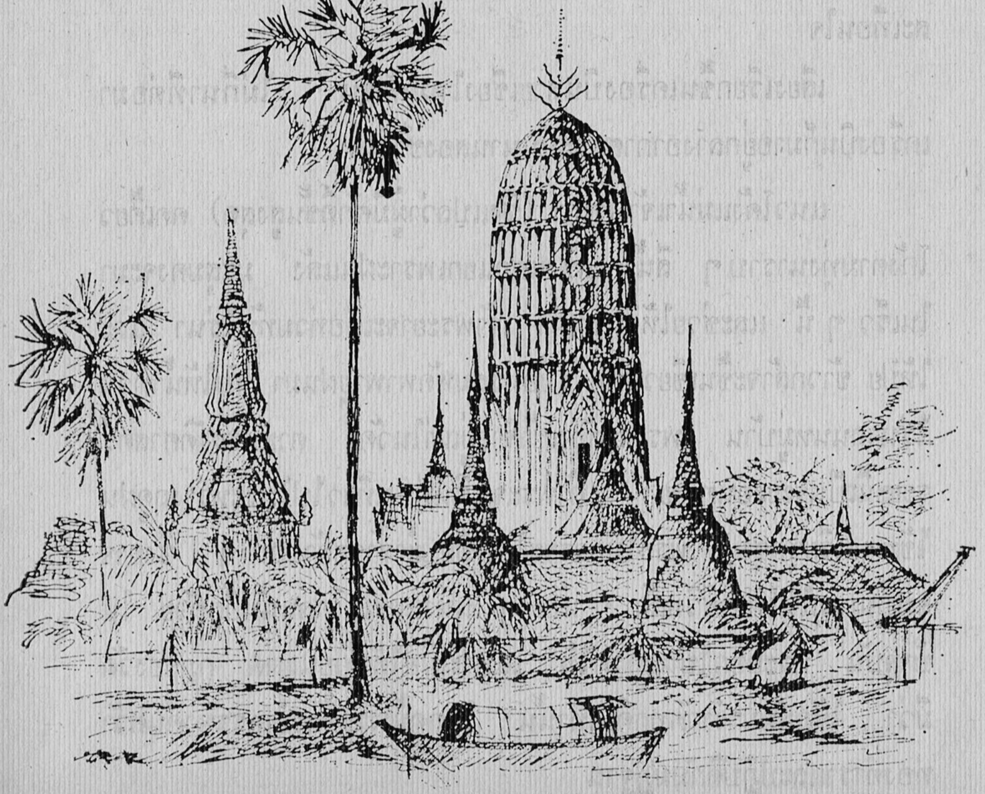
บางทีเพราะกลัวตายอย่างนี้แหละที่ทำให้คนไทยห้อยเครื่องลางของขลัง ซึ่งมีการปลุกเสกแล้วจากพระผู้มีพลัง

สำหรับชาวตะวันตก ความตายเป็นสิ่งน่าสะพึงกลัว ศาสนาบางลัทธิเกิดขึ้นจากความตาย สอนให้หายขลาดกลัวต่อความตาย พระและพิธีช่วยส่งวิญญาณใกล้ดับนั้นมีขึ้นเพื่อช่วยคนเจ็บหนัก ให้ยอมรับสภาพของตน กระนั้นคนก็เห็นว่า หลุมฝังศพเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความสะเทือนใจ

เสียงเรียกขึ้นเครื่องบินสายเชียงใหม่ดังขึ้น ไม่กี่นาทีต่อมาเครื่องบินก็มาอยู่กลางอากาศและบินนานสองชั่วโมง

แนวโค้งแม่น้ำเจ้าพระยา (ซึ่งแปลว่าผู้มีศักดิ์ขั้นสูงสุด) คดเคี้ยวโค้งตามทุ่งนาราบ ๆ สีน้ำตาลซึ่งแตกแยกเพราะฝนแล้ง มรสุมคงจะมาในเร็ว ๆ นี้ และช่วยให้ดินชุ่มฉ่ำ เจ้าพระยาจะเอ่อท่วมท้นไร่นา และให้ปุ๋ย ข้าวกล้าจะขึ้นเขียวชอุ่ม เมื่อมรสุมพัดพาพายุฝนมา ทำให้น้ำท่วมไร่นาถนนหมู่บ้าน พระจะต้องเข้าจำอยู่แต่ในวัด ตามประวัติศาสตร์ระยะนี้เป็นระยะอันตราย ถ้าพระจะเดินท่องเที่ยวไปในระหว่างฤดูฝนใข้มาเลเรียชุกชุม พระไม่ควรจะไปเหยียบย่ำข้าวกล้าอ่อน ๆ ซึ่งอาจจะเป็นเหตุให้ได้ย่ำชีวิตเล็ก ๆ น้อย ๆ ในน้ำและในโคลนนั้นอีกด้วย ในปัจจุบัน พระออกไปนอกวัดได้ เฉพาะเมื่อได้รับอนุญาต กฎของวัดมีว่า ให้กลับมาจำวัดทุกคืนเท่านั้น ในฤดูนี้พระต้องจำพรรษาค้นคว้าท่องตำราและปฏิบัติกัมมัฏฐาน

ขอตามแม่น้ำเจ้าพระยาไปถึงอยุธยา ซึ่งเป็นราชธานีเมื่อสี่ร้อยกว่าปีก่อนโน้นเป็นเมืองที่มีการต่อสู้การรบที่ร้ายแรงสำคัญที่สุดในประวัติศาสตร์ของชาติไทย ยังคงมีบริเวณที่ร้างเหลืออยู่บ้างไม่มากนัก ดิฉันแปลกใจที่เห็นวัตถุโบราณระหว่างหมู่บ้านและวัดเรียงรายไปตามลำน้ำ บ้านไม้สักหลังเล็ก ๆ อยู่ไม่ห่างจากตารางสี่เหลี่ยมของทุ่งนาซึ่งเป็นสีเดียวกัน เป็นสิ่งเดียวที่เห็นมากที่สุดทั่วประเทศ ไม่เหมือนบ้านสีน้ำตาลของชาวนาบริเวณวัดมีเป็นหย่อมเหมือนในเทพนิยาย ส่งแสงระยิบระยับอยู่ประปราย



ตัวพระวิหารใหญ่ เวลาสะท้อนแสงแดดจะเป็นสีเหลือง สีขาว และสีเหลืองคล้ำผสมผสานกับสีเขียว สีน้ำเงินของหิน และแก้วที่เป็นลวดลายตกแต่ง ส่อให้เห็นความเสียสละของประชาชน ที่ทำบุญไว้กับพระศาสนา โดยสร้างโบสถ์ วิหาร ศาลาการเปรียญ ถาวรวัตถุ ซึ่งถือว่าเป็นยอดของบุญอย่างหนึ่ง และดิฉันคิดอีกว่า ในปัจจุบันนี้คนไทยจะประคับประคองภาวะการเงินของวัดมากมายเหล่านี้ได้อย่างไร

ดิฉันเริ่มนับจำนวนวัด เมื่อดิฉันเห็นอยุธยาที่ปรักหักพัง เห็นอิฐสีแดงและกำแพงตั้งเป็นแท่งเหมือนนักอวกาศโบราณ มากมายก่ายกองเมืองนี้สงบ ซากปราสาทราชวังโบราณอยู่ท่ามกลางทุ่งนา ซากเหล่านี้ทำให้คนไทยนึกถึงเพื่อนบ้านทางด้านตะวันตก คือ พม่า ผู้ทำลายเมืองเก่าของไทยสมัยศตวรรษที่ 18 ทั้งยังเผาผลาญกรุงศรีอยุธยา เผาหนังสือประวัติศาสตร์ เผาพระธรรมและทำลายวัดวาอารามปริมณฑลสงฆ์อีกด้วย ใน พ.ศ. 2310 ดิฉันวาดภาพมองเห็นกองทัพพม่ายาตราข้ามภูเขา ข้ามทุ่งนามาด้วยมือถือหอก ถือทวน ทั้งทหาร ช้าง ม้า และสรรพาวุธมากันเป็นเรือนแสน มาสู่พระนครศรีอยุธยา

ขณะที่มองดูแม่น้ำกว้างใหญ่ อันมีนามว่า "เจ้าพระยา" ดิฉันมองเห็นความเศร้าของคนไทยตลอดทั้งสองฝั่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่อไม่ต่ำกว่าร้อยปีที่ใกล้กรุงศรีอยุธยาได้เกิดเหตุการณ์วิปโยคของราชวงศ์ในแม่น้ำเจ้าพระยานี้ ความวิปโยคเศร้าสลดได้เกิดขึ้นอย่างน่าเห็นใจ และนั่นเป็นเหตุผลที่มีการเปลี่ยนแปลงกฎมณเฑียรบาล

เมื่อประมาณร้อยปีมานี้ พระเจ้าอยู่หัวของเมืองไทยเป็นที่เคารพสักการะอย่างสูง คนธรรมดาจะจ้องพระพักตร์ของพระองค์ไม่ได้ ถ้าพระองค์เสด็จผ่านไปทางไหน ให้ผู้คนปิดประตูหน้าต่างบ้านทั้งสิ้น เพื่อ

ป้องกันเหตุบังเอิญที่ว่า จะมีการแอบเห็นพระพักตร์พระเจ้าอยู่หัว ซึ่งจะเป็นโทษหนัก เมื่อเข้าเฝ้าพระองค์ประชาชนจะต้องหมอบลง และคลานด้วยเข่าไปหาพระองค์

ในปี พ.ศ. 2424 กฎมณเฑียรบาลเคร่งครัดมาก กฎนี้ใช้กับพระบรมราชวงศ์ด้วย พระนางเจ้าสุนันทา ในพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว เสด็จทางชลมารค ไปตามลำน้ำเจ้าพระยา เมื่อเรือที่ประทับคว่ำลง พระนางทรงพระครรภ์แก่ด้วยจึงทรงจมลงไปในน้ำ ราชองครักษ์ได้แต่เฝ้ามอง เพราะมีกฎว่า ผู้ใดแตะต้องพระนาง จะต้องถูกประหารชีวิต

ปัจจุบันนี้คนไทยไม่ห้ามการมองพระพักตร์พระเจ้าอยู่หัว และพระราชินีอีกต่อไป แต่กระนั้นก็ตาม เมื่อพระองค์เสด็จผ่านไป คนไทยส่วนมากจะก้มศีรษะลงต่ำมากและคุกเข่าลง ราษฎรไม่ต้องหมอบกราบคลานแล้ว แต่คนส่วนมากยังคงทำ คนไทยทั้งประเทศเคารพบูชา และจงรักภักดีต่อพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ 9 ของราชวงศ์จักรีมาก

เมื่อคิดถึงทัศนคติของราษฎรในประเทศไทย ลาว และกัมพูชาที่มีต่อพระเจ้าอยู่หัวของเขาแล้ว โดยเฉพาะชาวกัมพูชาที่มีต่อพระเจ้าสีหนุ ดิฉันคิดว่าเขายังคงจงรักภักดี สักการะบูชากันอยู่มาก ความเชื่อของเขาในเรื่องเกิดใหม่ และกรรมทำให้เขาหวังว่าในภายภาคหน้าเขาอาจมีบารมีพอที่จะได้เกิดในราชวงศ์ก็เป็นได้

เมื่อคิดถึงเรื่องการเคารพสักการะในพระเจ้าอยู่หัว โดยไม่รู้สึกตัวดิฉันมองเห็นกัมพูชาที่เป็นต้นกำเนิดวัฒนธรรมนี้ เมืองที่มีวัฒนธรรมเขมร อารยธรรมเขมรจะเคารพสักการะพระเจ้าอยู่หัว

ก่อนที่เครื่องบินจะลงเชียงใหม่นั้น ได้แวะที่ลำปางก่อน ลำปางมีสวนพืชผักผลิตผลสีเขียวมากมายรวมทั้งลำใย เป็นเมืองหุบเขา ตามประวัติศาสตร์ไทย เมืองนี้แหละเป็นเมืองที่ตั้งมั่นในศตวรรษที่ 13–16 เป็นอาณาจักรอิสระของไทยที่ครอบคลุมกว้างใหญ่ไพศาลตลอดภาคเหนือของไทยถึงอาณาจักรเงี้ยวในประเทศพม่าและถึงลาว อาณาจักรนี้เรียกว่าลานนาไทย อาณาจักรแห่งท้องทุ่งนาเรือนล้าน ในศตวรรษที่ 16 พม่ายกกองทัพมารุกรานและเข้ายึดครองเชียงใหม่ อันเป็นเมืองที่มีกำแพงและคูน้ำล้อมรอบ มีการต่อสู้ผลัดรุกผลัดรับอยู่ 300 ปีกว่า งานปฏิมากรรม ศิลปกรรม สถาปัตยกรรมแบบพม่ายังคงกระจายอยู่ทั่วไปในเมืองเชียงใหม่

สำหรับชาวเหนือรวมทั้งชาวเขากลุ่มน้อยที่อยู่บนที่ราบสูง กรุงเทพฯ เมืองหลวงปัจจุบันของไทย ไม่ใช่เพียงอยู่ไกลในระยะทางประมาณ 800 กิโลเมตรเท่านั้น แต่เป็นเหมือนอีกประเทศหนึ่งต่างหาก ในด้านภูมิอากาศ ภาษาวัฒนธรรมประเพณี คนทางเหนือพูดคำเมือง ภาษาพื้นบ้านที่ใกล้เคียงกับภาษาเงี้ยวมาก ภาษาเงี้ยวที่คน "ไท" ใช้กัน "ไท" คือไทยใหญ่ ผู้เป็นญาติพี่น้องของคนไทยที่เคยอยู่ในย่านเงี้ยวชายแดนพม่า คนทางเหนือมักจะขวยอายเวลาที่จับได้ว่าพูดภาษาชาวกรุงไม่ค่อยเป็น

ถึงตรงนี้ ประวัติศาสตร์ที่ดิฉันแต่งก็จบลง

เมื่อเครื่องบินเปิดไฟประกาศ "รัดเข็มขัด" ดิฉันผ่อนคลายความตึงเครียดลง อะไรหนอจะเกิดขึ้น ? พระเจ้าอาวาสวัดเมืองมางจะอนุญาตให้ดิฉันอยู่ในวัดหรือไม่หนอ ? ได้ยินมาว่าที่นั่นปฏิบัติแต่กัมมัฏฐานแบบ

เร่งรัดอย่างเดียว และดิฉันไม่ทราบว่าจะต้องทำอย่างไรบ้างเกี่ยวกับแบบเร่งรัดนั้น ? มีอะไรบ้าง ?

เพื่อนไทยเตือนดิฉันไว้ว่า "ระวังนะ ทำกัมมัฏฐานแบบเร่งรัดเธอจะเป็นบ้า เธอจะไปไกลและกลับคืนไม่ได้ ระวังเถอะ" คนอื่นก็เตือนคล้าย ๆ กัน แม้พระท่านก็เตือน ดิฉันเคยได้ยินเรื่องพระหนุ่มชาวอเมริกัน บวชในเมืองไทยองค์หนึ่งว่า ในขณะที่ทำกัมมัฏฐานช่วงหนึ่งนั้น มองเห็นพระจันทร์สว่างและเชิญชวนให้ไปหา ท่านจึงเดินข้ามหน้าต่างชั้นสองออกไปหา

ดิฉันได้ยินคำเล่าลือเกี่ยวกับกัมมัฏฐานอีกว่า ชาวต่างประเทศส่วนมากแสดงออกรุนแรง บ้างเกิดรันทดสลดใจอย่างน่ากลัว บ้างป่วยเป็นโรคจิต บ้างมีอาการวิปริตต่าง ๆ

สิ่งเหล่านี้ทำให้ดิฉันทึ่ง ก่อนที่ดิฉันจะเดินทางจากกรุงเทพ ฯ ดิฉันพบจิตแพทย์และถามเรื่องนี้ จิตแพทย์คนนี้เคยบวชพระมาแล้ว และเป็นชาวต่างประเทศ กัมมัฏฐานมีโทษอันตรายไหม ? เขาให้ความกระจ่างแก่ดิฉันว่า คนที่เคยมีประวัติเป็นโรคจิต หรือมีบุคคลในครอบครัวป่วยเป็นโรคจิต กับคนที่เคยได้รับความเจ็บป่วยเกี่ยวกับระบบประสาท เช่น ไข้มาเลเรีย (ขึ้นสมอง) เท่านั้นที่มักเกิดอาการวิปริตแปรปรวนไปต่าง ๆ

ดิฉันไม่มีประวัติหรือปัญหาทางจิต แต่เมื่อพระอาจารย์เตือนดิฉันไว้ก็ไม่ทราบว่าจะตัดสินใจอย่างใด เพราะเราอาจหลงผิดทางไปจนงมงายได้

ดิฉันรู้ก่อนแล้ว จิตแพทย์ก็ยืนยันความเชื่อที่ว่า เพื่อผลดีที่สุดในการปฏิบัติกัมมัฏฐานขั้นสูง จำเป็นจะต้องมีอาจารย์ผู้สอนเก่ง ดูเหมือน

ว่าถ้าใครทำเองจนเกินขอบเขตแล้วจะเป็นคนโง่ และต่อมาดิฉันจึงเชื่อแน่ว่า นอกจากจะต้องมีอาจารย์ที่เก่งจริงแล้ว อาจารย์ผู้นั้นจะต้องเป็นผู้ที่ลูกศิษย์ไว้วางใจด้วย

ขณะที่เครื่องบินร่อนลงสู่ทางวิ่ง เหงื่อดิฉันแตกเต็มฝ่ามือ ไม่ใช่เพราะตื่นเต้นที่เครื่องบินจะลง แต่เพราะหวาดว่าอะไรจะเกิดขึ้นต่อไป

เครื่องบินกำลังวิ่งช้าลง ๆ ตามทางวิ่ง ความร้อนก็เข้ามาสู่ภายในเครื่องบินมากขึ้น ดิฉันเปิดดูสมุดโน้ตที่โน้ตไว้

กรรม เป็นไปได้หรือ ที่กรรมบันดาลให้ดิฉันมาถึงเชียงใหม่ครึ่งซีกโลกเพื่อค้นคว้าหาความเข้าใจในพระพุทธศาสนา

กัมมัฏฐานแบบเร่งรัด การเดินทางสู่ถิ่นที่ไม่มีใครรู้จัก จะพาดิฉันไปที่ไหน ? ผ่านความตาย ? ความบ้า ? หรือเพื่อลิ้มรสแห่งความสงบสุข ?

บทที่ ๖

ถ้าท่านมีโอกาสฝึกหัดปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน แม้จะเพียงสองสามวันหรือหกเจ็ดวันก็จะเป็นกำไรแก่ท่านยิ่ง

อุบาสิกาแนบ มหานีรานนท์ ใน "พัฒนาปัญญา"

เธอยุ่งกับลูกกุญแจ พยายามหาดอกที่จะเปิดประตูห้องเบอร์ที่ให้ดิฉัน เธอคือแม่ชีนุ่งขาวห่มขาว โกนหัว หน้าคล้ายแม่ชีคนเล็กที่วัดสระเกศมาก แต่คนนี้โตกว่า และไม่ยิ้ม

พอเปิดประตูแล้วก็หายไป ดิฉันเข้าไปในห้องมืดและร้อน เจ้าอาวาสวัดเมืองมางได้อนุญาตให้ดิฉันเพียงเพื่อปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ต้องสัญญาว่าจะเรียนวิธีของท่าน เมื่อได้รับอนุญาตแล้ว ดิฉันเตรียมตัวหาของใช้ที่จำเป็น เดี๋ยวนี้ก็ได้มายืนอยู่ในห้องแคบเล็กนี้แล้ว ห้องของดิฉัน เพื่อปฏิบัติกัมมัฏฐานแบบเร่งรัดในวัดทางภาคเหนือของเมืองไทย

ห้องทาสีเขียวผักถั่ว มีรอยต่าง ๆ เนื่องจากเก่าแก่ใช้มานานแล้ว จากเพดานนั้นมีสายยาวห้อยลงมา ปลายสุดเป็นหลอดไฟฟ้าโดด ๆ ไม่มีฝาครอบแสง เครื่องใช้ในห้องมีสองสามอย่าง เตียงไม้มีเสื่อบางปูบนเตียงผืนหนึ่ง โต๊ะเตี้ยเล็กตัวหนึ่งคงจะทำด้วยมือหยาบ ๆ นานมาแล้ว และเก้าอี้ขนสนิมแบบพับได้หนึ่งตัว

หน้าต่างสองบานแบบคู่ปิดตาย มีม่านไนลอนซึ่งครั้งหนึ่งคงจะเป็นสีขาวสำหรับบังตา ม่านบางเก่าและเต็มไปด้วยฝุ่น มีมุ้งลวดบุไว้สามส่วน มุ้งลวดนั้นก็ดำเต็มไปด้วยฝุ่นละอองสิ่งสกปรก แจกันสีน้ำตาลมีดอกไม้เสียบอยู่ ส่วนมากเหี่ยวหมดแล้ว นอกจากดอกกุหลาบแดง

ดอกเดียวที่ยังพอดูได้ ข้างแจกันมีกระป๋องสังกะสีอัดแน่นด้วยก้านธูปเก่า กล่องไม้จิ้มฟัน 1 กล่อง และไม้ขีดไฟ 1 กลัก

ที่มุมห้องมีไม้กวาดทำด้วยหญ้า 1 อัน ถังน้ำสังกะสีเต็มไปด้วยขยะ 1 ใบ กระโถนใบหนึ่งมีเศษดอกไม้แห้ง ๆ ค้างอยู่ด้วย ผ้าม่านประตูปลิวด้วยลมบ่ายซึ่งพัดมาเบา ๆ

จากนั้นดิฉันสำรวจห้องเล็ก ๆ ตรงข้ามกับเตียง เป็นห้องน้ำมีโอ่งน้ำสีน้ำตาลลายมังกร 1 ใบ โถส้วมเล็กแบบไทยคือนั่งยอง ๆ เวลาใช้แล้วราดน้ำแรง ๆ ดิฉันลองเปิดก๊อกน้ำดู น้ำไม่ไหล ดิฉันยืนอยู่ในที่สลัวของห้องน้ำ มองเห็นแมลงสาบ 2 ตัว ไต่ลงไปในโถส้วม ซึ่งดิฉันได้กลิ่นเหม็นอย่างแรง

ห้องร้อนจริง ๆ ดิฉันเหงื่อตกเมื่อจัดแจงของใช้ เช่นผ้าเช็ดตัว สบู่ เทียนไข ถ้วย ยาฉีดกันแมลง ถ่านไฟฉาย ที่นอนลม ผ้าผวยสองผืนไว้ห่มเวลาอากาศเย็นตอนใกล้รุ่ง หนังสือเกี่ยวกับพุทธศาสนา กล้วย 1 หวี กระติกน้ำร้อนมีน้ำร้อนเต็ม 1 ใบ วัดทั้งหลายส่วนมากมีน้ำดื่มเก็บกักไว้ในถังน้ำใหญ่ โอ่งน้ำจุน้ำฝน น้ำวัดนี้อาจจะปลอดภัยสำหรับดื่มแต่ดิฉันก็ไม่แน่ใจ ดิฉันคิดว่าการปฏิบัติวิปัสสนาเป็นงานหนัก และสิ่งซึ่งดิฉันไม่ต้องการคือโรคบิด

เมื่อจัดของเข้าที่แล้ว มองดูรอบ ๆ ระลึกขึ้นได้ถึงคำที่พระอธิบายไว้ว่า คนโทสจริตเช่นดิฉัน ที่อยู่อาศัยจะต้องเรียบร้อยสะอาด น่าดูและปราศจากสิ่งรบกวนใด ๆ ชั่วประเดี๋ยวหนึ่งเกิดคิดขึ้นมาว่าไม่อาจจะอยู่ห้องนี้ได้ ความสงสัยค่อยทุเลาลงเมื่อดิฉันมาคิดตรงจุดที่ว่า มองหาที่อยู่ในวัดมาเป็นปี ๆ เมื่อมาแล้วและเดี๋ยวนี้ก็ยืนในห้องของตนเองในสำนักปฏิบัติแล้ว ดิฉันพร้อมที่จะปวารณาตัวเป็นนักเรียนวิปัสสนากัมมัฏฐาน

รำคาญตัวเองที่เอาใจใส่ใน "ตัวตน" มาก ดิฉันออกไปนอกห้อง เพื่อเปิดหน้าต่างบานคู่สองบานนั้นเมื่อดิฉันกำลังออกแรงดึงหน้าต่าง ได้ยินเสียงแฉบ ๆ มาใกล้ช้า ๆ ดิฉันเหลียวไปตามเสียงเห็นหญิงแก่คนหนึ่งหลังค่อมมากเดินตามระเบียงมาทางดิฉัน

หญิงแก่ถามดิฉันเป็นภาษาไทยว่าสบายดีหรือ ดิฉันตอบว่าสบายดี และถามยายเช่นกันยายตอบว่าสบายดี ขณะที่เราต่างจ้องมองดูกันอยู่ยายเดินเข้ามาใกล้อีกจนชิดตัว สำรวจถี่ถ้วนตายายฟางมองเห็นไม่ชัดนั่นเอง เมื่อสำรวจดีแล้ว ยายก็เดินแฉบ ๆ ไปที่ขอบระเบียงเพื่อบ้วนน้ำหมาก เราดูรอยน้ำหมากสีแดงบนพื้นนั้นด้วยกัน เมื่อบ้วนแล้วยายกลับมาดูดิฉันอีก ในที่สุดถามว่า มาปฏิบัติวิปัสสนาหรือ เมื่อดิฉันรับ ริมฝีปากแดงเปรอะด้วยน้ำหมากของยายเผยอยิ้มอย่างกันเอง เผยให้เห็นไรฟันสีดำ ซึ่งเกิดจากการเคี้ยวหมากมานานปี

ดิฉันรู้สึกไม่ค่อยสบายนักที่ยืนตรงหน้าต่างจึงนั่งลงที่ขอบระเบียงยายตามมายืนอยู่ใกล้ ๆ บ่นพึมว่าร้อนจริง บ่นทีไรดิฉันก็รับคำทีนั้น สักประเดี๋ยวหนึ่งยายหันกลับเดินแฉบ ๆ หายเข้าไปในห้องเบอร์ 1 ดิฉันกลับเข้าห้องพับผ้าผวยให้เป็นหมอนรองนั่งเวลานั่งบนเตียงไม้ คิดว่าถ้านั่งนิ่งจะเย็นกว่าเดินไปมา

ไม่นานนักรู้สึกเหมือนมีคนมอง ดิฉันมองไปทางหน้าต่าง เห็นคนยืนชิดมุ้งลวดดูอยู่ ดิฉันจึงพูดสวัสดีภาษาไทย หน้านั้นยิ้มแล้วเดินผละไป จากนั้นนาทีเดียวมีหน้าอีกหน้าหนึ่งมองดูอีก ดิฉันกล่าวสวัสดี หน้านั้นก็หายไปอีก ดิฉันลุกมาดูใกล้มุ้งลวดเพื่อให้เห็นว่าเป็นใครได้เห็นหลังไว ๆ เป็นคนในชุดขาว หัวโล้น เดินไปช้า ๆ แน่ละ แม่ชีข้างห้องเดินมาดู "ฝรั่ง" ในห้องใกล้กัน

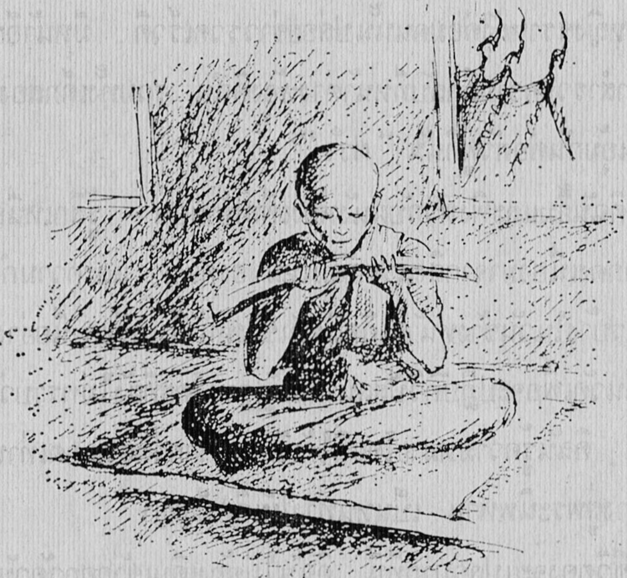
หญิงชราหลังค่อมคนนั้นปล่อยข่าวรวดเร็วดี มีหน้าอีกตั้งหลายหน้ายื่นมาสำรวจความลึกลับที่หน้าต่างห้องดิฉัน รวมทั้งเด็กสองคน ซึ่งเปลี่ยนกันอุ้มกันต่อตัวดูดิฉัน "ฝรั่ง"

ดิฉันยิ้มและพิงหัวกับผนังห้องเพื่อพักผ่อน รู้สึกเหนื่อยจริง ๆ เหนื่อยมากคงเนื่องมาจากสิ่งแวดล้อมใหม่ของดิฉัน และความกังวลว่าจะทำอย่างไรบ้างในวันข้างหน้ายิ่งคิดถึงวันข้างหน้ายิ่งเครียด นี่อย่างไร ดิฉันมานั่งอยู่ในวัดเพื่อจะปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานโดยที่ยังไม่ทราบว่ามันเป็นอย่างใด ดิฉันรู้ความหมายโดยที่ได้เรียนมาจากวัดสระเกศเท่านั้นเองว่าเป็นหนทางสู่พระนิพพาน เป็นหนทางให้เกิดปัญญา

ชีวิตคงจะแปลกมากที่นี่ ดิฉันไม่ต้องเดินเข้าออกวัดวันละ 2–3 ชั่วโมงเพื่อมาเรียน ไม่กลับไปมีชีวิตอย่างนั้นอีกแล้ว มีความรู้สึกประหวั่นพรั่นพรึงเกิดขึ้นเหมือนครั้งแรกที่วัดบวรนิเวศนั้น

ไม่ต้องสงสัย ดิฉันควรปฏิบัติตนให้เข้ากับกฎเกณฑ์ของวัด กฎมีอะไรบ้างหนอ ? ดิฉันจะกินข้าวที่ไหน ? จะเดินไปรอบวัดได้ไหม ? ที่ไหนเข้าได้ที่ไหนจำกัดเฉพาะพระ ผู้หญิงเข้าใกล้ไม่ได้ ตึกต่าง ๆ ตึกใดเฉพาะผู้ชาย ตึกใดผู้หญิงเข้าได้ ดิฉันไม่รู้คำตอบและไม่ทราบว่าจะถามใคร

รำคาญคำถามเหล่านี้ของตนเต็มที่ นึกว่าถ้านั่งภาวนากำหนดลมหายใจคงจะดีแต่แล้วก็รู้สึกจะพ่ายแพ้แก่ตนอีก จึงนั่งบนเตียงมองดูตัวหนังสือไทยที่เขียนติดผนังห้องเอาไว้ ทำเป็นไม่รู้ไม่ชี้กับความร้อน แล้วดิฉันคิดถึงเหตุการณ์ วันก่อนที่ได้พบกับเจ้าอาวาสวัดครั้งแรก



เมื่อดิฉันเข้าใกล้กุฏิ ดิฉันเห็นท่านนั่งขัดสมาธิบนแท่นกว้าง ที่เป็นส่วนหนึ่งของห้องนอก ในจำนวนสองห้องของกุฏิที่เรียบ ๆ น่าอยู่ของท่าน ท่านอ่านพระธรรมที่เขียนลงใบลานห่อปกแดง ท่านเป็นคนรูปร่างสันทัดค่อนข้างท้วม ซึ่งเป็นรูปร่างพิเศษสำหรับคนไทย อายุประมาณ 50 ปีเศษ ศีรษะค่อนข้างอัดคัดผม มีผมอ่อนเพียงรอบ ๆ หูโดยรอบแบบพระไฟรอาทักในเรื่อง โรบิน ฮูด ดิฉันสังเกตท่านเอาไว้เพื่อจะได้จำและจำแนกท่านออกจากองค์อื่น ๆ เนื่องจากพระทั้งหลายทั่ววัด จะโกนศีรษะโกนคิ้วเดือนละสองครั้ง ห่มผ้ากาสาวพัสตร์ในลักษณะเดียวกัน แม้จะเดินก็ดูเหมือนกันหมด เป็นแฟชั่นเดียวที่จัดไว้สำหรับพระสงฆ์ตามวินัย เป็นการยากที่จะแยกองค์หนึ่งกับอีกองค์หนึ่ง

โชคอำนวยช่วยดิฉันจริงที่มีสามเณรอายุเกือบยี่สิบปีผู้พูดภาษาอังกฤษได้ และมาเยี่ยมวัดนั้นชั่วระยะ 2 – 3 วัน ทำหน้าที่เป็นล่ามให้

ดิฉันได้ ท่านเจ้าอาวาสพูดภาษาอังกฤษไม่ได้ ดิฉันเองพูดภาษาไทยได้น้อย ชนิดที่ไม่อาจจะศึกษาธรรมปรัชญาด้วยได้ และไม่รู้สึกสบายใจเลยที่ถ้าออกเสียงเอกเสียงโทเสียงตรีผิดเพี้ยนไป ทำให้คำพูดนั้นเป็นอีกคำหนึ่งที่ผิด ๆ ซึ่งน่าอาย

จำได้ว่าเมื่อสามเณรแนะนำดิฉันแล้ว ท่านเจ้าอาวาสเงียบอยู่และมองดูดิฉันเหมือนกับที่เจ้าอาวาสวัดบวรนิเวศเคยมอง ถึงแม้จะดูไม่ยึดมั่นถือมั่นมากเท่า ดิฉันคิดถึงเครื่องแต่งตัวของตนเอง บางทีกระโปรงคงสั้นไปเพราะเห็นหัวเข่าโผล่ออกมาเมื่อคุกเข่าลง ดิฉันอายมาก ตาท่านสีน้ำตาลอ่อนเชื่อมมองหน้าและมือดิฉันที่พนมไหว้

จากการพบชั่วระยะเวลาสั้น ๆ นั้น ดิฉันคิดว่าท่านเจ้าอาวาสช่างสงบ สุภาพ เมตตา และตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา หวังว่าการคาดหมายนี้ถูกต้อง

ความมืดมาตามกาล ตามด้วยลมเย็นพัดอ่อน ๆ พัดใบโพธิ์ของระฆังเล็ก ๆ ในวัดดังติ๊ง ๆ นกก็ร้องกลับรังผสมผสานกับเสียงพระเณรที่เตรียมตัวเข้าที่เวลากลางคืน

ถ้าจะเปิดไฟก็ไม่เป็นการฉลาดนัก เพราะยุงเป็นกลุ่ม ๆ จะรุมเข้าใส่ ดิฉันจึงนั่งอยู่ในความมืดอย่างนั้น

ขณะกำลังเพลินกับธรรมชาติมืด ๆ มีเสียงผู้ชายเรียกชื่อดิฉันอยู่ที่ประตู ดิฉันเปิดไฟแล้วมาที่ประตู พบเจ้าอาวาสกับสามเณรองค์นั้นยืนอยู่ท่านว่าขอดูห้องหน่อยเถิดดูว่าเรียบร้อยดีไหม ดิฉันเรียนท่านว่าเรียบร้อยดีท่านผลักประตูเปิดออก เพื่อดูด้วยตนเอง ท่านไม่เข้ามา นี่เป็นห้องผู้หญิง

ท่านมองรอบ ๆ ดูพอออกพอใจ ท่านถอยห่างจากประตูนิดหนึ่งถามสามเณรด้วยเสียงเบาดูจะเกรงใจอยู่บ้าง สามเณรมองดูหน้าดิฉันด้วย

อากัปกิริยาอายและพูดว่า พระเจ้าอาวาสอยากทราบว่าดิฉันจะถือศีลแปดไหม ?

พยายามคิดอย่างรวดเร็วว่าศีลแปดข้อนั้นมีอะไรบ้าง แต่คิดไม่ออก ดิฉันรีบตอบเจ้าอาวาสผู้รอฟังอยู่ด้วยความเกรงใจว่า ดิฉันจะพยายามดู จะให้ดิฉันตอบเป็นอื่นกระไรได้ ท่านยิ้มนิดเดียวแล้วเดินไป

ดิฉันปิดประตูมุ้งลวดปิดไฟ นั่งลงบนเตียง ศีลแปด อะไร ดิฉันค้นหากระเป๋าควานหาหนังสือด้วยแสงไฟฉาย เมื่อพบ แล้วอ่าน

ศีลแปด ฉันขออาราธนาศีลแปดข้อ.—

1. เว้นจากการฆ่า ทุกสิ่งที่มีชีวิต ยุง แมลงวัน มด ด้วย
2. เว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่อนุญาต
3. เว้นจากการประพฤติผิดพรหมจรรย์
4. เว้นจากการพูดเท็จ ซึ่งรวมทั้งพูดหยาบ พูดเสียดสียุยง นินทาว่าร้ายลับหลังด้วย
5. เว้นจากการดื่มเครื่องดองของเมา สุรา เมรัย หรือยาเสพติด
6. เว้นจากการรับประทานอาหารหลังจากเที่ยงจนถึงฟ้าสางวันรุ่งขึ้น
7. เว้นจากการดูเต้นระบำรำฟ้อน ภาพยนตร์หรือการมหรสพทุกอย่าง
8. เว้นจากการนอนบนที่นอนฟูกนิ่ม และเตียงหรูหรา

เมื่อพิจารณาดูศีลทั้งแปดนี้แล้ว สงสัยนักว่าถ้าดิฉันประพฤติไม่ได้ข้อใดข้อหนึ่งเจ้าอาวาสจะให้ดิฉันออกไปอยู่นอกวัดหรือ ?

ข้อที่เว้นการประพฤติผิดพรหมจรรย์นั้นไม่ยาก และข้อห้ามดื่มเครื่องดองของเมาและยาเสพติดทั้งห้ามการดูหนังละครเหล่านั้นไม่ยาก แต่สงสัยว่าการคุยกันนั้นจะจัดเข้าในข้อนี้หรือเปล่าหนอ

ดิฉันไม่เข้าใจการละเว้นของที่เจ้าของไม่อนุญาต มันมีความหมายมากกว่าขโมยหรือ พูดเท็จ พูดหยาบนั้นเว้นไม่ยาก ดิฉันอยู่ในระหว่างคนแปลกหน้าคนละภาษา ที่นอนของดิฉันก็เป่าลมเข้าไป คงจะเว้นจากที่นอนฟูกนั้นได้และการกินข้าวสองเวลา ก่อนเที่ยงวัน ดิฉันว่าทำได้แน่

แต่ไม่แน่ใจเรื่องฆ่า เมืองร้อนเช่นนี้มีแต่แมลงต่าง ๆ แมลงมุม แมลงสาบ แมลงเล็กแมลงน้อยสารพันซึ่งอยู่กับคน ส่วนมากก่อความยุ่งยากให้ แต่ดิฉันคงทนได้นอกจากยุง ซึ่งนอกจากจะกินเลือดสด ๆ แล้วจะทำให้เจ็บไข้ไม่สบายได้ด้วย เนื่องจากศีลข้อนี้ ต้องถือเป็นศีลข้อแรกเสียด้วย ดิฉันคงจะต้องป้องกันตัวเองอย่างดีที่สุด และคงจะต้องโบกไล่มันไปเสียแทนที่จะตบแรงให้มันตาย (เช่นเคย) แมลงสาบสองตัวในโถส้วมนั่นจะทำอย่างไรดี ?

ดิฉันล้มตัวลงนอนเตียงซึ่งไม่ใช่ว่าจะไม่อ่อนนุ่มหรูหราเท่านั้นหรอก มันยังแข็งเสียจนเจ็บหลัง

ดิฉันกระวนกระวายใจ ห้องร้อนและเหนื่อยใจ ทีแรกคิดเรื่องศีลแปดต่อมาคิดถึงความแตกต่างระหว่าง สมถกับวิปัสสนา นับเป็นพันครั้งมันเป็นอย่างไร สับสนกันจริง ถ้าดิฉันอยากรู้จริงเห็นแจ้ง ดิฉันต้องลงมือปฏิบัติวิปัสสนา ดิฉันยังจำพระเจ้าอาวาสวัดบวรนิเวศบอกว่า "ตัวเราเองเป็นหนังสือเล่มใหญ่"

บางทีพรุ่งนี้ดิฉันจะได้รู้อะไรบ้างเกี่ยวกับวิปัสสนา แต่คืนนี้เป็นคืนแรกที่วัดเมืองมาง ดิฉันนอนคนเดียวในห้องมืดสลัว ดิฉันรวบรวมความกล้าหาญไว้เผื่อการเดินทางเข้าสู่กัมมัฏฐานแบบเร่งรัด ดิฉันรู้สึกหิวที่ร้ายยิ่งกว่านั้นดิฉันตื่นเต้นว่าอะไรจะเกิดขึ้นแก่ดิฉันบ้าง ในการเดินทางเพื่อละตัวตนนี้

บทที่ ๗

อย่าลืมว่าที่เราแสดงการอภิวาทกราบไหว้พระพุทธเจ้านั้น เพราะพระองค์ได้ทรงสั่งสอนวิธีพัฒนาจิตให้นิพพาน โดยการปฏิบัติสติปัฏฐาน ซึ่งศาสดาอื่น ๆ ในโลกไม่ได้สอน

อุบาสิกาแนบ มหานีรานนท์ จาก "พัฒนาปัญญา"

ดิฉันตื่นขึ้นด้วยเสียงระฆังใหญ่ตีดังควบคู่ไปกับเสียงประสานเห่าหอนของสุนัขในวัด มันหอนเหมือนหนึ่งว่ามันถูกทัณฑกรรมอยู่ แม้ว่าระฆังจะตีครั้งที่สามและครั้งสุดท้ายแล้วสุนัขก็ยังคงหอนราวกับว่าเห็นผี ดิฉันมองนาฬิกาเป็นเวลาตีสี่

ดิฉันลุกขึ้นและมองออกไปนอกหน้าต่าง ประเดี๋ยวเดียวพระเคลื่อนออกจากกุฏิมุ่งสู่อาคารใหญ่เพื่อสวดมนต์ เสียงสวดมนต์ค่อย ๆ ลอยมาแทนที่ความเงียบในบริเวณวัด

ดิฉันพยายามจะหลับแต่หลับไม่ลง ได้แต่หลับตาพักผ่อน ขณะกำลังนอนเคลิ้ม ๆ มีเสียงเหล็กกระทบกันดังเอี๊ยด ดิฉันมองที่หน้าต่างอีก สามล้อเก่าซอมซ่อคันหนึ่งเบรครถให้หยุดที่ตรงกุฏิพระ คนขับลงจากรถแล้วขนของเข้าสู่กุฏิ เขาอาจมีญาติหรือมิตรที่วัดนี้ที่จะต้องนำของมาให้ หรือคนว่าจ้างให้เอาห่อของมาส่งอย่างใดอย่างหนึ่ง

ขณะที่กำลังสังเกตคนขับสามล้อคนนั้นอยู่ ดิฉันเห็นพระสงฆ์และสามเณร ซ่อนบาตรของท่านไว้ในจีวรที่ครอง ค่อยเดินทยอยกันออกไปทางประตูวัด ทีละองค์ ๆ สายตามองต่ำ ก้าวด้วยกำหนดช้า ๆ ขวาแล้วก็ซ้ายเป็นจังหวะ ผ่าเท้าห่างกันพอดีพอดี ท่านเดินสู่ซอยและถนนท่ามกลางแสงเงินสีทองเบิกฟ้า ท่านไปด้วยศรัทธา มุ่งมาดที่จะโปรดสัตว์ ให้คนทั้งหลายได้ตักบาตรถวายอาหารสำหรับเช้าและเพล

เมื่อพระท่านออกประตูไปสองสามองค์แล้ว ดิฉันออกจากห้องเพื่อจะดูว่าแสงสว่างพอที่จะดูลายมือได้แล้วหรือยัง มีคนบอกว่าพระจะออกบิณฑบาตก่อนที่จะเห็นลายมือนั้นไม่ได้ แน่นอน ดิฉันเห็นลายมือลาง ๆ

ดิฉันนั่งอยู่ที่ขอบระเบียงเฝ้าดูพระรวมทั้งเจ้าอาวาสออกจากประตูวัดไปกับสามเณร ท่านคงจะไปหมดวัดแล้ว ดิฉันจึงไปที่ประตูวัดบ้าง

มีซอยเล็ก ๆ ข้างวัด ดอกไม้กลิ่นหอม สีม่วง สีแดง สีชมพู สีส้มและสีขาวปลูกอยู่รอบ ๆ บ้านสองชั้นไม้สัก ทำให้มองดูงดงาม

น่าแปลกที่ว่าดิฉันมาเชียงใหม่หลายครั้งต่อหลายครั้งไม่เคยได้ยินชื่อวัดเมืองมางเลย ไม่มีในแผนที่ที่นักท่องเที่ยวใช้ เหมือนวัดที่เก่าแก่สวยงามอื่น ๆ

ดิฉันยังคงยืนอยู่แถวประตูวัดนั้น ชาวบ้านตรงกันข้ามพากันตื่นลุกขึ้น ชายแก่คนหนึ่งลงมาจากชั้นบนที่เป็นห้องนอน เปิดประตูไม้บานใหญ่ชั้นล่างออก มองเห็นเป็นร้านตัดเสื้อเล็ก ๆ เขาตักน้ำใส่ตุ่มน้ำเล็กสีแดงสองสามตุ่มที่อยู่บนหิ้งไม้ติดกับซอยนั้น

ดูชายแก่ตักน้ำใส่ตุ่มอย่างแข็งขัน ดิฉันคิดถึงเรื่องเก่าแก่โบราณที่ว่าคนเดินทางอาศัยน้ำในตุ่มบนหิ้งที่คนตักไว้เป็นทานอย่างนี้ทั่วทั้งแผ่นดิน ทำทานน้ำแก่ผู้เดินทางเป็นการทำบุญอย่างหนึ่งของชาวพุทธ ดิฉันแปลกใจจริงว่า นานสักเท่าใดการทำบุญด้วยตุ่มน้ำเย็นแก่ผู้คนที่สัญจรไปมาเช่นนี้ จึงจะเปลี่ยนเป็นขายน้ำขวด เช่นโค้ล่า

ไม่นานนัก หลานเล็ก ๆ สามคนของชายแก่นั้นปรากฏตัวพร้อมกับถาดบรรจุของใส่บาตร ชายแก่ไปรวมอยู่กับหลาน และคอยใส่บาตรอย่างเงียบ ๆ

สักครู่ต่อมาพระเดินเข้าซอยมาหยุดยืนต่อหน้าเขา ทุกคนถอดรองเท้าออก ก้าวห่างจากรองเท้ามาข้างหน้า ใส่ข้าวและกับลงในบาตรพระ และพร้อมใจกันคุกเข่าลงไหว้พระ คุกเข่าอยู่เช่นนั้นจนพระเดินห่างไป

พระอีกองค์หนึ่งเดินมาจะเข้าประตูวัด ท่านคงเสร็จจากบิณฑ-บาตรแล้ว หญิงวัยกลางคนนุ่งผ้าซิ่นกรอมเท้าซึ่งเป็นแฟชั่นทางภาคเหนือมาจากทางไหนไม่ทราบ นิมนต์พระเบา ๆ พระหยุดเดินและเหลียวหลังหันกลับตามเสียงนิมนต์ สายตายังคงมองต่ำ ๆ ค่อย ๆ เลิกผ้ากรองส่วนที่มีบาตรอยู่ หล่อนรีบมาใกล้ท่าน มือถือถาดใส่ของซึ่งดูเหมือนจะเป็นข้าวหรือของหวาน ห่อด้วยใบตองกล้วยสีเขียว มีดอกบัวสีขาวสามดอกพระเปิดฝาบาตรเมื่อหล่อนถอดรองเท้าแตะออกก่อนที่จะใส่บาตร เมื่อเสร็จแล้วก็คุกเข่าลงไหว้

พระไม่มองหญิงคนนั้น ไม่พูดด้วย ท่านเอาดอกไม้ออกจากบาตรถือไว้ เพื่อจะปิดฝาบาตรได้ แล้วก็เอาผ้าเหลืองปิดไว้อีกที ท่านกลับหลังหันเข้าประตู

ผู้หญิงทำบุญโดยการใส่บาตร พระบำเพ็ญกุศลกรรมโดยออกบิณฑบาตรเพื่อให้ผู้หญิงนั้นได้มีโอกาสใส่บาตร พระไม่ได้ขอ

เหตุการณ์เป็นอยู่เช่นนั้นหลายศตวรรษ ศรัทธาถวายอาหารบิณฑบาตร ยารักษาโรค จีวรเครื่องนุ่งห่ม และที่อยู่อาศัยแก่พระ พระสั่งสอนอบรมด้วยพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า สอนเด็ก รับปรึกษาและให้สติ ให้ปัญญาความรู้แก่คนทั่วไป

ชายที่ตักบาตรวันนี้ อาจจะอุปสมบทเป็นพระวันพรุ่งนี้ เป็นที่คาดกันว่า คนหนุ่มทุกคนจะเข้าอุปสมบทเป็นพระสักระยะเวลาหนึ่ง อาจ

สองสามอาทิตย์ สองสามเดือน หรือตลอดชีวิต ส่วนมากก็อุปสมบท สามเดือน ในระยะฤดูฝนเข้าพรรษา

เมื่อดิฉันเฝ้าดูพระองค์อื่น ๆ เข้าซอยมา ดิฉันระลึกถึงเพื่อนไทยคนหนึ่งเป็นนักบินทหารอากาศคุ้นเคยกันมานาน บอกดิฉันว่าจะต้องบวชก่อนถึงจะแต่งงาน รู้สึกว่าไม่สมบูรณ์พอที่จะแต่งงาน ถ้าไม่ได้บวชและเรียนรู้พระธรรมวินัย หลักปฏิบัติของพระ จนเข้าใจดีถ่องแท้ก่อน

ขณะที่พระทยอยกันกลับมาหลังจากบิณฑบาตร ดิฉันแปลกใจว่าจะมีมากไหมที่กลับไปสู่ชีวิตฆราวาส มองเท่าใดก็มองไม่ออกจากใบหน้าที่สงบเหล่านั้น ดูเหมือนว่าการบวชนั้นยากยิ่งกว่าการลาสิกขา การบวชต้องเพิ่มพิธีตระเตรียมฉลองหลายวัน ผู้จะบวชจะต้องพิสูจน์ก่อนว่า ไม่ติดหนี้สินผู้ใด ไม่บวชเพื่อละทิ้งหน้าที่รับผิดชอบต่อครอบครัว ไม่ใช่อาชญากร

การลาสิกขา พระจะต้องบอกเจ้าอาวาส บอกเพื่อนพระด้วยกัน บางรายก็มีการฉลองด้วย มีความกดดันเล็กน้อยต่อพระที่จะอยู่ในสภาพบรรพชิต การลาสิกขาขึ้นอยู่กับการตัดสินใจของท่านเอง ไม่ใช่จะเสื่อมเสียเกียรติยศแต่อย่างใด ดิฉันระลึกขึ้นได้อีกครั้งหนึ่งถึงลักษณะนี้ของลัทธิเถรวาท

ดิฉันควรที่จะกลับเข้าห้อง เพื่อเรียนรู้กฎของวัดเมืองมาง

ที่ระเบียงนั่นเอง ดิฉันเห็นพระผู้กลับมาจากบิณฑบาตร เดินตรงไปยังก๊อกน้ำ ล้างเท้าที่ก๊อกน้ำก่อนที่จะขึ้นกุฏิเพื่อฉันเช้า ก๊อกน้ำอันเดียวกันนั้นเองที่เด็กวัดและสามเณรพากันเดินมาเติมน้ำลงในคณโฑน้ำที่ทำจากดินเผาเพื่อกันแมลงเล็ก ๆ ตกลงไปในน้ำดื่ม ทำเป็นหม้อกรองน้ำสามชั้น

ตั้งต่อกันรองลงมา แม้ว่าจะเป็นวิธีที่ช้า แต่สำคัญ เพราะทุกคนในวัดนอกจากเด็กวัดได้ถือศีลข้อที่เว้นจากการฆ่าสัตว์

ในไม่ช้ากิจกรรมต่าง ๆ ก็เสร็จ วัดเงียบ ทุกคนคงจะรับประทานอาหารเช้านอกจากดิฉันซึ่งยังไม่หิว แต่อยากรู้เหมือนกันว่า ทำอย่างไรจึงจะได้อาหาร ดิฉันมีกล้วยอยู่หวีหนึ่งแต่ไม่นานคงจะหมด ในที่สุดดิฉันตัดสินใจไม่คิดเรื่องโลกเช่นนี้ ปัญหาเหล่านี้คงจะผ่านไปไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง

เมื่อเลิกคิดเรื่องอาหาร ดิฉันสังเกตบริเวณวัดเป็นครั้งแรก

ทางเดินตามระเบียงยาวของห้องผู้หญิงเหมือนบ้านในเมืองเท็กซัส ทางยาวนี้ติดกับห้องซึ่งมีหลังคายื่นลงมา ทุกห้องติดต่อกัน ดิฉันนับได้เจ็ดห้อง พวกผู้หญิงอบตัวกันอยู่ในห้องเหล่านี้

วัดนี้บริเวณแคบแต่สะอาดและเป็นแบบง่าย ๆ มีกุฏิใหญ่เก่าแก่หลังหนึ่ง ซึ่งสามารถอาศัยอยู่ ทำด้วยไม้สัก และเปลี่ยนสีเป็นน้ำตาลเหมือนสีช็อคโกแล็ต เนื่องจากถูกลมมรสุมฝนและแดด รวมทั้งความเก่าอายุนาน ทำให้คิดถึงศาลาที่ใช้เรียนในวัดสระเกศที่กรุงเทพฯ แม้ว่าจะไม่หรูนัก ตึกนี้ทรุดเอียงและปรุอย่างพิสดาร บางแห่งทำให้ดูเหมือนยักษ์และสัตว์ประหลาดอายุยืนทั้งหลาย ผ้าจีวรผืนใหญ่ ผ้าสบงสามเณรตากห้อยลงมาจากหน้าต่างชั้นสอง ทำให้บรรยากาศเหมือนมีงานวัดที่กุฏิโหว่เก่าแก่ผุ ๆ หลังนั้น

ตามแนวกำแพงวัดสีขาวทำด้วยอิฐนั้นมีต้นมะพร้าวสูงสง่า มีพุ่มลำใย ใกล้กับประตูวัดมีต้นโพธิ์ซึ่งกำลังขึ้นสูงชลูดและดูยังอ่อน (เพิ่งปลูก) ต้นไม้ที่เจ้าชายชาวอินเดียชื่อ สิทธัตถะ โคตมะ นั่งเมื่อตรัสรู้สัมมาสัมโพธิญาณ คือ ต้นโพธิ์ ต้นโพธิ์ในวัดนี้มีรั้วซีเมนต์รอบและมีผ้าเหลืองเป็นริ้วพันรอบต้นอยู่ด้วย

ขณะที่พระกำลังฉันเช้ากันอยู่นั้น ดิฉันตัดสินใจขึ้นไปดูพระวิหาร บริเวณที่ประชุมกว้างใหญ่ ซึ่งชาวบ้านใช้เป็นที่สักการะบูชาต่อหน้าพระประธานองค์ใหญ่

พระวิหารนี้ดูใหม่ หัวช้างสามเศียรมีสีสันระยิบระยับมีแก้วสีฟ้าสีเขียวเป็นฉากหลังประดับสง่างามอยู่ที่หน้าจั่ว ดิฉันถอดรองเท้าแตะออกก่อนที่จะเข้าสู่ที่เย็นเฉียบและมืด มีแสงวับแวมตรงแท่นบูชาหน้าพระพุทธรูปองค์ใหญ่ซึ่งเป็นประธาน แสงเทียนสะท้อนพระพักตร์และพระกร ดิฉันคุกเข่าลงที่เสื่อเมื่อสายตาค่อยชินกับความมืดแล้ว ดิฉันจึงเห็นฝาผนังมีรูปภาพพุทธประวัติและชาดกต่าง ๆ ที่เบื้องพระปฤษฎางค์ของพระประธานมีแสงสลับทำด้วยโลหะสะท้อนแสงเป็นฉัพพรรณรังสี ดิฉันไม่เคยเห็นที่ไหนมาก่อน ตามธรรมดาพระพุทธรูปสร้างขึ้นเป็นแบบง่ายและดูสงบ โดยไม่ต้องมีการตกแต่งมาก

เมื่อลุกขึ้นยืนจะออกไป ดิฉันได้ยินเสียงแปลกๆ ที่มุมมืดของวิหารประเดี๋ยวนั้นดิฉันรู้สึกเย็นวาบ อะไรนั่น ดิฉันค่อยย่องเข้าไปดูใกล้ ๆ จึงเห็นว่าเป็นคนสองคนนอนอยู่เป็นผู้ชาย คนหนึ่งส่งเสียงกรนเบา ๆ ดิฉันโล่งใจเดินเบา ๆ ผ่านเขาไป เขาคงจะเป็นพวกนักเที่ยว มุดหาที่นอนไปคืนหนึ่ง ๆ ตามปกติคนพวกนี้จะนอนในศาลาวัด ซึ่งมีหลังคามีพื้นยกเปิดโล่งทุกด้านรับอากาศดี ดิฉันแปลกใจทำไมเขามานอนในพระวิหาร ?

ข้างนอกดิฉันนั่งลงที่บันไดวิหาร สุนัขขี้เรื้อนของวัดร่วมโหลพากันมารุมล้อมดมคนแปลกหน้าอย่างฉับไว ดิฉันพยายามจะไม่มองสัตว์น่าสมเพชเหล่านั้น ซึ่งบางตัวมีแต่น้ำเหลืองน้ำหนอง ดิฉันเห็นพระในผ้าเหลืองแว่บ ๆ ตามกุฏิที่อยู่เรียงรายพระวิหารแบบครึ่งวงกลม แสดงว่าท่านเสร็จจากฉันเช้ากันแล้ว ดิฉันคิดว่าจะกลับกุฏิและปฏิบัติ

ก่อนที่ดิฉันจะเริ่มลงมือปฏิบัติ เด็กวัดมาเคาะประตูเสียงเบา ๆ พูดว่า "ข้าวต้ม ข้าวต้มกับน้ำซุบ" ดิฉันไปที่ประตูเพื่อรับปิ่นโตสีเหลืองเคลือบใส่ข้าวต้มปริ่ม

ข้าวต้มมีกลิ่นพิเศษแรงมากในเวลาเช้าเช่นนั้น แต่เช้านี้ดิฉันรู้สึกว่ากลิ่นหอมกว่าธรรมดา ดิฉันคนข้าวต้มอย่างใจลอย สิ่งหนึ่งซึ่งดิฉันไม่คุ้นเอาเสียเลยตลอดระยะเวลาหลายปีที่อยู่ในเอเชียนั้นก็คือ ข้าวต้มเป็นอาหารเช้า ไข่และผลไม้มีรสดีกว่า ดิฉันรับประทานให้ได้มากที่สุดที่จะมากได้ แต่รับประทานได้เพียงครึ่งหนึ่ง ทีนี้จะทำอย่างไรดีกับข้าวต้มที่เหลืออีกตั้งครึ่ง ดิฉันไม่อาจที่จะทิ้งไว้ในห้องให้เป็นที่เชิญชวนแก่แมลงทั้งหลายได้ ดิฉันสังเกตเห็นแม่ชีเดินผ่านห้องไป พร้อมทั้งถือปิ่นโตเปล่าเช่นกัน ไม่ทราบว่าไปไหน

ทำไมดิฉันจึงโง่ไม่ทราบว่าจะทำอย่างไรกับสิ่งง่าย ๆ เช่นนี้ในวัด พยายามจะรับประทานเข้าไปอีก แต่ก็ไม่มีประโยชน์ แล้วดิฉันก็คิดว่าจะเอาส่วนที่เหลือนี้ทิ้งในส้วมดีกว่า แล้วดิฉันกวาดข้าวต้มทิ้งส้วม ดิฉันฉุกคิดขึ้นมาว่าส้วมนี้อาจจะเป็นชนิดเปิดปลายทาง ซึ่งถ้าเป็นเช่นนั้น คนเขาก็จะเห็นว่าฝรั่งเอาของดี ๆ ทิ้งลงส้วม ดิฉันเรียนรู้ภายหลังว่าวัดได้รับอาหารจากคนทั้งหลายที่ทำบุญให้กับนักปฏิบัติและสามเณรทั้งวัดด้วยศรัทธาว่าจะได้บุญมหากุศลยิ่ง

หลังอาหารเช้าแล้ว ดิฉันได้ยินเสียงปัดกวาด เสียงลากแกรกกรากเป็นระยะ และเสียงคุยกันเบา ๆ ดิฉันมองดูข้างนอกเห็นสามเณรกำลังปัดกวาดที่อยู่กุฏิสีน้ำตาลเก่า ๆ นั้นด้วยไม้กวาดทำด้วยหญ้าแห้ง กวาดบริเวณวัดที่พื้นทราย ดิฉันเดินออกไปก็เห็นว่าแม่ชีทุกคนกวาดพื้นห้องอยู่เงียบ ๆ และกวาดออกมาถึงระเบียงตรงหน้าห้องของใครใครก็กวาด ดิฉันนับดูมี

แม่ชีห้าคน คนแก่ที่หลังค่อมและดิฉันฝรั่งรวมเจ็ดคน ใช่แต่เท่านั้นยังรู้ระเบียบของวัดอีกว่า หลังอาหารเช้าให้ทำความสะอาด ดิฉันจึงกวาดห้องของดิฉันบ้าง เมื่อดิฉันกวาดในห้องเสร็จ พวกแม่ชีกวาดระเบียงเสร็จก่อนแล้วและหายตัวไปหมด



ดิฉันยืนที่ระเบียงถือไม้กวาดมองไปทั่วบริเวณวัด มองหาเจ้าอาวาส แต่ไม่เห็น ดิฉันหวังว่าจะมีใครเห็นดิฉันยืนอยู่เฉย ๆ ถือแต่ไม้กวาด ไม่เห็นทำอะไร แล้วรายงานให้เจ้าอาวาสทราบ ดิฉันจะต้องทำอะไร ? ดิฉันยืนอยู่ในสำนักปฏิบัติกัมมัฏฐานถือไม้กวาดไว้อย่างโง่ ๆ ไม่มีความรู้ว่าจะปฏิบัติกัมมัฏฐานแบบใหม่นี้อย่างไร

ดิฉันเฝ้าคอยมองหาเจ้าอาวาสจนกระทั่งพระสามเณรพากันเข้าที่ บ้างเรียนหนังสือ บ้างปฏิบัติ ดิฉันก็จะตัดสินใจปฏิบัติบ้าง

เมื่อดิฉันเริ่มต้นปฏิบัติ รู้สึกไม่สบายจริง ๆ ที่จะปฏิบัติแบบสมถในสำนักวิปัสสนา ดิฉันไม่ทราบว่าจะมีทางรู้ได้หรือไม่ว่าใครปฏิบัติแบบใด ในที่สุดดิฉันนึกว่าทำไมตนจึงคิดวิตถารอย่างนี้ แล้วเริ่มกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เมื่อทำเสร็จเรียบร้อย ดิฉันได้ยินเสียงถามกันเป็นภาษาไทยว่า "แหม่มทำอะไร" ?

เสียงตอบเบา ๆ ตามมา "แหม่มปฏิบัติวิปัสสนา"

ดิฉันมองมาทางเสียง เห็นแม่ชีคนหนึ่งยกมือบังแสงที่ตาเพ่งมองผ่านมุ้งลวดเข้ามาดูภายในห้องเพื่อจะรายงานให้เพื่อนทราบถึงความเป็นไปของฝรั่ง

ดิฉันรู้สึกขำขันต่ออาการ "แอบมอง" ของแม่ชี แต่ก็ไม่ควรจะไปว่าเขาอย่างนั้น เขาอยากรู้ และคนเก่า ๆ ก็อยากมีความสัมพันธ์กับคนมาใหม่ ที่เบาใจก็คือ เขาพากันคิดว่าดิฉันปฏิบัติวิปัสสนา

หลังจากอาหารมื้อสุดท้ายของวันนั้น ซึ่งแจกให้เมื่อเวลา 11 น. ไปแล้ว ดิฉันจึงได้เจอหน้าเพื่อนนักปฏิบัติที่เป็นผู้หญิงด้วยกัน

มื้อนี้ดิฉันรับประทานหมด ข้าวสวยกองใหญ่ราดด้วยแกงเนื้อวัวและผักสีเขียว เมื่อผู้หญิงนุ่งขาวห่มขาวพากันเดินผ่านห้องดิฉันไป ดิฉันก็ออกมาต่อท้ายแถวด้วยถาดที่เกลี้ยงแล้วพากันมาหยุดที่ตุ่มน้ำใหญ่ที่ปลายระเบียง

หญิงไทยหกคนรวมทั้งแม่เฒ่าหลังค่อมนั้นพากันล้างจาน สามคนหัวโล้น อีกสองคนมีผมแต่แต่งชุดขาวหมด แม่เฒ่าคนนั้นภายหลังดิฉันทราบว่าเป็นคนจรไม่มีบ้าน ใส่เสื้อสีน้ำเงินเก่าคร่ำคร่า นุ่งผ้าถุงลายสีน้ำเงิน (โสร่ง)

ดิฉันดีใจที่ใส่เสื้อสีขาว นุ่งกระโปรงสีครีม ซึ่งค่อยกลมกลืนกับบรรยากาศดี

ขณะที่ล้างชามจานเขาพากันถามชื่อดิฉัน ถามว่ามาจากไหน เขาพูดช้า ๆ กันและยิ้มบ่อย ๆ แม่ชีผิวบางเป็นสาวสวยหัวโกนโล้น ถามดิฉันว่า "จะโกนหัวไหม ?"

ตาทุกคู่จ้องมองดิฉันคอยคำตอบด้วยความเกรงใจ ถ้าดิฉันตอบว่าตัดสั้นมากแล้วเหลือแค่หนึ่งนิ้วเท่านั้นจะไม่ถูกใจเขา ดิฉันจึงต้องตอบว่าน้องสาวดิฉันขอร้องไว้ว่าอย่าโกนออกจนหมด เขาจะแต่งงานเร็ว ๆ นี้ และเขาไม่อยากให้ดิฉันหัวโล้นไปงานแต่งงานเขา เขาชอบใจกันและไม่ถามอะไรต่อไป

ดิฉันตัดผมสั้นที่สุดที่จะสั้นได้เพื่อมิให้ผิดระเบียบวัด และดิฉันพร้อมที่จะโกนหัวถ้าเขาให้โกน ดิฉันทราบก่อนมาวัดแล้วว่า เขาไม่ให้ทาเล็บทาปาก หรือใส่เครื่องเพชร

เรื่องผมเป็นเรื่องถูกล้อเลียน แม่ชีชอบทำท่าด้วยมือล้อท่าโกนหัวบ่อยทีเดียว

สักครู่ ดิฉันเป็นคนสุดท้ายที่ล้างจานซึ่งล้างได้ง่ายๆ แต่มันช่างใช้เวลานานจริงสำหรับงานเล็กน้อยเช่นนั้น ดิฉันรีรออยู่เพื่อจะดูว่าเขาเอาถ้วยชามล้างแล้วนี้ไว้ที่ไหน เห็นเขาเดินเอาไปวางที่ชั้นตากถ้วยที่ระเบียง สังเกตดูช่างแปลกประหลาดมาก ระยะทางใกล้นิดเดียวเขาเดินตั้งนาน เขาเดินเหมือนคนป่วยหรือเท้าเจ็บ ไม่ย่ำแรง ภายหลังดิฉันจึงสำเหนียกว่าการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายช้า ๆ เช่นนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการปฏิบัติในแบบกัมมัฏฐานเร่งรัดที่ทุกคนต้องฝึกจนชิน

พระอาทิตย์ก่อนฤดูมรสุมสาดแสงทำให้ชีวิตในโลกนี้รุ่มร้อนไปหมด ลมอ่อนมีเพียงเล็กน้อย แต่ดิฉันยังคงร้อนทั้งตัว นั่งกับพื้นพยายาม

ทำสมาธิ ดิฉันมีเหตุผลว่าถ้าทำสมาธิคงจะลดความร้อนรุ่มกลุ้มใจลงได้ ดิฉันรู้สึกคล้ายกับว่าถูกทอดทิ้งให้ละลายอยู่ในห้องเบอร์ 4

ไม่ช้าไม่นานหลังจาก 5 โมงเย็นที่เขาตีระฆัง ทำวัตรเย็นแล้ว มีเสียงเรียกชื่อดิฉันที่หน้าห้อง เสียงสามเณรองค์ที่พูดภาษาอังกฤษนั่นเอง สามเณรเข้าห้องผู้หญิงไม่ได้แน่นอน ดิฉันจึงออกไปพบสามเณรหน้าห้อง ท่านบอกว่าพระเจ้าอาวาสขอพบดิฉันเพื่อบทเรียนบทแรก ในที่สุดดิฉันจะต้องได้เรียนวิปัสสนากัมมัฏฐาน

เราไปที่บันไดวิหาร สมทบกับคนอื่น ๆ ที่รอเข้าพบพระเจ้าอาวาส ต่างคนล้างหน้าใหม่ และสวมเสื้อผ้าสะอาด ผู้มีศรัทธาบางคนนั่งที่บันไดหน้าพระวิหารซึ่งมีแสงสีสวยงามของกระจกที่ตกแต่งหน้าจั่วส่องสะท้อนด้วยแสงตะวันยามเย็น

ไม่นานนักเจ้าอาวาสก็ปรากฏตัวขึ้น ทุกคนไหว้ลงต่ำ ท่านกวักมือเรียกสามเณรและดิฉันให้เข้าไปในอาคารไม้ซึ่งมีลักษณะเหมือนกับสัตว์ประหลาดอายุยืนหลังนั้น ปรากฏว่าเป็นห้องเรียนหนังสือ มีโต๊ะเล็กเก้าอี้ขนาดเล็กคู่กับโต๊ะ กระดานดำ หลอดไฟฟ้าเปลือยเปล่าห้อยลงมาจากเพดานสองสามหลอด ฝาผนังประดับประดาด้วยรูปงานวัด รูปพระรูปบุคคลสำคัญบางคน และสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวสมเด็จพระราชินี

ดิฉันนั่งที่โต๊ะเรียนตัวหนึ่ง พระเจ้าอาวาสนั่งที่โต๊ะอีกตัวหนึ่งข้างหน้าดิฉัน สามเณรเดินไปที่กระดานดำ แล้วการสอนการเรียนก็เริ่มขึ้น

พระเจ้าอาวาสพูด สามเณรเขียนลงบนกระดานดำ แล้วอธิบายให้ดิฉันฟังโดยย่อ ๆ ถึงปัฏฐานทั้งสี่

สติปัฏฐานสี่

1. กาย

รูปเคลื่อนไหว เท้าขวา ย่างหนอ เท้าซ้าย ย่างหนอ พองหนอ ยุบหนอ

2. เวทนา

เจ็บปวดเมื่อย ไม่สบาย สบาย ทุกข์

3. จิต

คิดเรื่องต่าง ๆ ไม่สงบ

4. ธรรม

ชอบ ไม่ชอบ ง่วง ฟุ้งซ่าน สงสัย กำหนดตามที่จิตเป็นไป

ทฤษฎีจบบริบูรณ์ดิฉันไม่เข้าใจเลย พระเจ้าอาวาสให้สามเณรขึ้นยืนบนโต๊ะที่ใหญ่หน่อย ให้สามเณรเป็นผู้สาธิต แล้วพระเจ้าอาวาสก็อธิบายการปฏิบัติวิปัสสนาว่าทำฉันใด

ท่านให้สามเณรนั่งในท่าพร้อมที่จะลงกราบ สามเณรย่อตัวลงช้าๆ แสดงชัดเจนแจ่มแจ้งเหมือนกับหนัง "สโลโมชั่น" ที่ฉายช้า

แล้วท่านก็ให้สามเณรแสดงวิธีกราบยกมือ สามเณรครองผ้าเหลืององค์นั้นค่อย ๆ ยกมือข้างขวาแล้วยกมือข้างซ้ายมาจรดกันหว่างอก แล้วยกขึ้นจากอกสู่ศีรษะ จากศีรษะเอาลงมาอก แล้วทำทีละข้าง เวลาเคลื่อนมือให้ลงสู่พื้นข้างขวาลงก่อน สัมผัสพื้นด้วยสันมือให้นิ้วก้อยจรดพื้น แล้วค่อย ๆ คว่ำฝ่ามือลงกับพื้น

เมื่อมือทั้งสองข้างลงไปอยู่บนพื้นแล้ว สามเณรค่อยก้มหัวลงจรดหัวแม่มือจรดหว่างคิ้ว สามเณรใช้คำพูดแต่น้อย ท่านพยายามตั้งใจสาธิตและดิฉันเข้าใจที่พระเจ้าอาวาสสอน

เมื่อการสาธิตจบลง พระเจ้าอาวาสหันมาหาดิฉันถามว่าเข้าใจหรือเปล่า ดิฉันพนมมือขึ้นกล่าวว่า "ค่ะ" แต่ที่จริงแล้วดิฉันยังไม่เข้าใจถ่องแท้นัก

เมื่อเราคุยกันถึงเรื่องที่สามเณรสาธิตด้วยมือกราบช้า ๆ สามครั้งนั้น ระหว่างที่สามเณรทำถึงครั้งที่สาม ดิฉันเริ่มเข้าใจว่าเขาทำอะไร เขาแสดงการกราบพระรัตนตรัยโดยให้เห็นเป็นรายละเอียดชัดเจนว่าเป็นการกระทำที่แยกกันออกทีละอย่าง

ดิฉันเรียนรู้แล้วว่า การกราบไหว้ที่ดิฉันกระอักกระอ่วนไม่เข้าใจถูกต้องมาแต่ต้นนั้น ไม่ใช่เฉพาะแต่จะแสดงคารวะแด่พระพุทธเจ้าพระธรรมคำสอนของพระองค์และพระสงฆ์สาวกเท่านั้น แต่ในสำนักปฏิบัติกัมมัฏฐานในวัดนี้ การสำรวมระวังปฏิบัติกราบนี้จะสอนให้คนมีสมาธิอยู่กับร่างกายที่เคลื่อนไหวต่าง ๆ สำหรับชาวพุทธถือว่าเป็นการปฏิบัติตามธรรมชาติ แต่สำหรับดิฉันผู้ไม่รู้ต้นสายปลายเหตุ มันช่างเป็นสิ่งที่น่าพิศวงนักหนา

มัวคิดอยู่เช่นนั้น จึงทำให้ดิฉันลืมสังเกตจดจำวิธีไหว้

จากนั้นพระเจ้าอาวาสบอกสามเณรให้ยืนขึ้น เตือนให้สำรวมเมื่อยืนตัวตรงสายตาตรง สามเณรเอามือไพล่หลังให้มือขวาทับมือซ้ายยกเท้าข้างขวาขึ้นช้า ๆ แล้วย่างวางลงช้า ๆ ประมาณหนึ่งนิ้วฟุตเหนือเท้าซ้าย พระเจ้าอาวาสโน้มตัวลงวัดความห่างของซ่นเท้าขวาเหนือซ่นเท้าซ้ายนั้นด้วยนิ้วมือของท่าน สามเณรก้าวยาวไป จึงต้องร่นเท้ากลับมาอีกนิดพร้อมกับอธิบายถึงเรื่องระยะถี่ห่างของเท้าว่าห่างกันหนึ่งฝ่ามือ

สามเณรจะทำให้ถูกต้อง จึงตั้งต้นเดินใหม่ช้ามาก ย่างไปทีละก้าวจนสุดขอบโต๊ะ เกือบจะตกแล้วค่อย ๆ หันกลับ หันทางขวา หันเป็นรูป

สี่เหลี่ยมด้วยซ่นเท้าเป็นจุดหมุน เมื่อหันหน้ากลับหลังเรียบร้อยแล้วก็ตั้งต้นขวาย่างอีก ยกขึ้นช้าวางลงช้าอย่างหอยทากเคลื่อนไหว

พระเจ้าอาวาสสั่งให้ผู้สาธิตลงนั่ง เตือนให้สำรวมระวังตอนย่อตัวลง หลังจากที่สามเณรจัดแจงผ้าที่ครองเรียบร้อยและขยับตัวให้ท่าสบายดีแล้ว ยกมือขวาวางทับมือซ้ายบนตักที่บุ๋มลงระหว่างขาพับซ้อนท่าขัดสมาธิ พระเจ้าอาวาสจับจีวรสามเณรเปิดขึ้นเพื่อให้ดิฉันดูลักษณะขาที่ซ้อนกันนั้น ซ่นเท้าขวาจะต้องแตะหน้าแข้งของขาข้างซ้ายซึ่งเป็นข้างที่อยู่ข้างใน

สามเณรนั่งนิ่ง ตาหลับ หย่อนตัวตามสบาย ดูงามสง่าอยู่บนโต๊ะคลอนแคลนตัวนั้น ท่ามกลางโต๊ะเรียน และเก้าอี้ที่ว่างเปล่าไม่มีคนนั่งเหล่านั้น

พระเจ้าอาวาสเพ่งดูสามเณรใกล้ ๆ อธิบายว่า การทำวิปัสสนาผู้ปฏิบัติต้องกำหนดที่ท้อง พองหนอ ยุบหนอ ในเวลาหายใจเข้าออกต้องฝักใฝ่สนใจที่ท้อง

สักครู่ต่อมา สามเณรน้อยลืมตาและลงจากโต๊ะ เพื่อแปลความที่พระเจ้าอาวาสกล่าว

ขณะที่ปฏิบัติเช่นนี้อยู่ จะเกิดสมาธิ ถ้าเห็นสิ่งใดก็ตาม ให้กำหนดเห็นหนอ เห็นหนอ เห็นหนอ บทเรียนสำหรับวันนี้และพรุ่งนี้ให้ทำตามที่สอนมาแล้วทั้งหมด เดินและนั่งกัมมัฏฐานครั้งละ 5 นาที หรือ 10 นาที หรือนานเท่าใดก็ได้ตามแต่จะสามารถให้ความรู้สึกจดจ่ออยู่ที่เท้าในขณะยกย่างไป เสร็จแล้วก็ให้จดจ่ออยู่ที่ท้องเวลานั่ง ให้สำรวมระวังทุก ๆ ครั้งที่เคลื่อนไหวกล้ามเนื้อต่าง ๆ และการสัมผัสตลอดเวลา แม้กระทั้ง

เวลารับประทานให้จดจ่อที่ความรู้สึกรส ถ้าจะออกจากห้อง เดินภายในบริเวณวัด ให้ใช้สติกำหนดสำรวม ระวังกำหนดสติตลอด

พระเจ้าอาวาสเพ่งดูดิฉันขณะที่ดิฉันจดลงสมุดโน้ตแล้วบอกว่า "เธอต้องรายงานอาตมา หรือพระอาจารย์กัมมัฏฐานผู้สอบอารมณ์ทุก ๆ เย็น ระหว่าง 5 – 6 โมงเย็น"

เมื่อท่านพูดเช่นนั้น ดิฉันจึงทราบว่าบทเรียนวันนี้จบ ดิฉันจึงลุกขึ้นไหว้ต่ำครั้งหนึ่ง กล่าวขอบพระคุณและกลับห้อง ขณะที่เดินข้ามสนามบริเวณวัดจะกลับนั้น สามเณรรีบตามมา "กำหนดการเดินด้วยนะ เดินเร็วไปจะกำหนดไม่ทัน ทำวิปัสสนาเธอต้องกำหนดตลอดเวลา"

ดิฉันนั่งบนเตียงในเงามืดเพื่อจะได้ครุ่นคิด ไม่แต่จะสะเทือนใจที่สามเณรเตือนเช่นนั้นยังหิวด้วย ดิฉันรู้สึกสับสนงงงวยเกี่ยวกับสติปัฏฐานทั้งสี่ พระเจ้าอาวาสพูดรวดเร็วมากเหมือนไม่ใช่เรื่องสำคัญ แต่ท่านเพ่งเล็งให้สำรวมระวังที่ร่างกายมากกว่า

รู้สึกเสียใจกับตัวเอง ที่ช่างเข้าใจการสอนของพระในพระพุทธศาสนายาก เมื่อคำนึงถึงการให้บทเรียน ดิฉันคิดถึงพระเจ้าอาวาสซึ่งสู้อุตส่าห์เอาใจใส่และอดทนที่จะสอนดิฉัน ในขณะที่คนจำนวนมากมายหลายหน้าเฝ้าคอยท่านอยู่ข้างนอก ดิฉันคิดว่าท่าน "ใจเย็น" หัวใจที่เยือกเย็นหรือหัวใจที่ไม่ยึดมั่น ถือมั่น เป็นคุณสมบัติของคนไทยที่ได้รับความนิยมมาก ในเวลาเดียวกันท่านมีเมตตาธรรมสูงส่งแสดงออกมาเสมอ

ดิฉันหวนมาประหลาดใจอีกว่า ความเมตตาที่ไม่ยึดมั่น ถือมั่นนั้นคืออะไร ? ดิฉันมองเห็นได้จากผู้อื่น แต่ไม่มีในตนเอง

เพื่ออธิบายประกอบในความลึกลับของเรื่องปล่อยว่าง ดิฉันตัดสินใจในเรื่องสติสัมปชัญญะทุกครั้งที่เขาสั่งว่า "กำหนดด้วยสติ อะไร

คือสติ ? เป็นการสังเกตผู้คนและสรรพสิ่งทั้งหลายด้วยการระมัดระวังหรือ ? ดิฉันคิดว่าดิฉันมีประสิทธิภาพอันนี้อยู่ในฐานะที่เป็นนักเขียน กำหนดด้วยสติที่ชาวพุทธเข้าใจกันนั้นดูลึกซึ้งกว่า หรือจะเป็นว่าให้รู้ตัวดีมากขึ้น ? ดิฉันตัดสินเอาว่าคงมิใช่เช่นนั้น เนื่องจากจุดประสงค์ของกัมมัฏฐานคือให้ละอัตตาตัวตน แล้วอะไรคือ สติ ?

ขณะที่คิดยุ่งยากอยู่กับความหมายของสติ ดิฉันคิดได้ว่าบางทีการกำหนดด้วยสติคงจะต้องใจเย็น ละอุปาทาน ? ถ้าเป็นเช่นนั้น ดิฉันคงจะไม่เคยมีความรู้เรื่องสตินี้ได้เลย

แสงจันทร์นวลผ่องส่องทะลุหมู่ไม้สู่พื้นห้อง เงาใบไม้คล้ายรูปเท้าที่กวัดแกว่งไปมาตามฝีเท้าของดิฉันขณะที่ฝึกเดินจงกรม แล้วดิฉันกำหนดลงนั่งในท่าที่จำเพาะเพื่อฝึกกัมมัฏฐาน พยายามก็แล้วแต่จะดูจะเป็นไปไม่ได้ที่จะเปลี่ยนจากกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออกแบบสมถะมาเป็นท้องพองยุบตามแบบวิปัสสนา

หลังจากที่พยายามอย่างเคร่งเครียดแล้ว ดิฉันยังตั้งสติไม่ได้ปฏิบัติวิปัสสนาก็ไม่ได้ คงนั่งอยู่กลางห้องด้วยความสิ้นหวัง จนกระทั่งนึกขึ้นได้ถึงคำแนะนำของพระเจ้าอาวาสวัดบวรนิเวศ–อดทน–ทะนุถนอมจิตใจของท่าน ดิฉันลองปฏิบัติอีกครั้ง ดิฉันกราบสามหนเดินจงกรมนั่งสมาธิจนกระทั่งโลกทั้งโลกนี้หลับไปหมด แม้แต่แสงจันทร์ที่ส่องพื้นนั้นก็หายไป

ในที่สุดดิฉันนอนลงบนเตียงนอน เหนื่อยอ่อนแต่ไม่หิวแล้ว ดิฉันเรียนรู้ว่าการดื่มน้ำดับความหิวกระหายได้ ดิฉันไม่หวั่นไหวต่อความรู้สึกผิดหวังอีกเลย ดิฉันกำลังเรียนรู้อยู่ว่าความอดทนสามารถทำลายความวิตกกังวลได้

ดิฉันม่อยหลับไปตื่นขึ้นตีสี่ ด้วยเสียงระฆังควบคู่ไปกับเสียงรับเป็นทอด ๆ ของสุนัขที่เห่าหอนโหยหวน เสียงทำวัตรเช้าสวดมนต์ฟังดูศักดิ์สิทธิ์ ดูเหมือนว่าสะท้อนก้องอยู่เป็นศตวรรษ เร่งเร้าให้ดิฉันพยายามปฏิบัติด้วยความเพียรเพื่อเรียนรู้วิปัสสนา

หลังจากที่พยายามเดินจงกรม และนั่งปฏิบัติได้ผลดี ดิฉันมานั่งหน้าระเบียงมองดูพระผ่าแสงเงินแสงทองยามรุ่งอรุณไปสู่ประตูวัดเพื่อออกบิณฑบาตร แล้วก็มาถึงข้าวต้ม ล้างถ้วยชาม อาบน้ำ กวาดปัดห้อง แล้วลงมือปฏิบัติ อาหารกลางวัน ปฏิบัติต่อ ร้อนแทบแย่ แล้วก็ห้าโมงเย็น ไปสอบกับพระและกลับมาปฏิบัติ

ปัญหาน่ารำคาญเกี่ยวกับเรื่องวัดได้ถูกขจัดไปสิ้น ดิฉันค้นพบว่าผู้หญิงเดินเข้าออกได้ทั่วยกเว้นโบสถ์ ตึกเล็ก ๆ ที่ติดกับพระวิหารซึ่งเป็นที่พระสงฆ์ทำสังฆกรรม แน่ละดิฉันไม่เคยเข้ากุฏิพระนอกจากของพระเจ้าอาวาส ดิฉันสำรวจกุฏิต่าง ๆ แต่ไม่เป็นการฉลาดนัก อาจจะไปเจอพระกำลังสรงน้ำหรือพักผ่อน ผ้าผ่อนหลุดตามสบาย ซึ่งผู้หญิงไม่สมควรจะเห็น พระคงไม่อยากให้ผู้หญิงเห็นขาพระอกพระ

เมื่อดิฉันคุ้นกับวัดเมืองมางรู้สึกเหมือนเป็นบ้าน ดิฉันหลบร้อนด้วยการออกมานั่งนอกห้องตรงระเบียงและในวิหารหรือแถวบันไดวิหารกำหนดไปด้วย

ตลอดวันจะมีชายบ้าง หญิงบ้าง แก่บ้าง สาวบ้าง เข้าไปในพระวิหาร เพื่อถวายดอกไม้บูชาพระประธาน จุดธูปหรือเทียน พากันมาเงียบ ๆ นั่งคุกเข่าลงแล้วอธิษฐานโดยไม่มีเสียงใด ๆ

ดิฉันสังเกตว่ามีคนมามากขึ้น ๆ ฆราวาสที่ไปมาเพื่อตระเตรียมพิธีการบวชการอุปสมบทลูกหลานผู้ชาย เด็ก ๆ ข้างวัดก็มาแต่ไม่ค่อยจะเรียบร้อยนัก เพราะมาเอาลานวัดเป็นที่เล่น ซึ่งเต็มไปด้วยทราย

เหล่านี้เป็นกิจวัตรของวัดที่มีสำนักวิปัสสนา ดิฉันรู้สึกว่าผิดธรรมชาติและวุ่นวายมาก แต่ถึงกระนั้นในขณะที่เฝ้ามองดูแม่ชีเมื่อจัดดอกไม้ ทำข้าวปลาอาหารสำหรับเด็กวัดและแม่ชีผู้ปฏิบัติ หรือเวลาเฝ้าดูพระทำศาสนกิจต่าง ๆ รับปรึกษาเรื่องชาวบ้าน สอนธรรมแก่สามเณร ดิฉันเห็นได้ว่างานต่าง ๆ เหล่านี้ทำกันอย่างไม่รีบร้อนเป็นไปโดยเรียบร้อยน่าชม และไม่ถือว่าเป็นภาระหนักแต่อย่างใด

เมื่อเฝ้าสังเกตการณ์เช่นนั้นแล้ว ดิฉันรำพึงว่าดิฉันนี้จะ "ใจเย็น" หรือมีสติเช่นนั้นหรือ ?

ดูเหมือนจะเป็นไปไม่ได้

บทที่ ๘

ชาวตะวันตกเกิดมากับหนังสือ
ชาวไทยเกิดมากับประสบการณ์

ล่ามวัดเมืองมาง

โลกหมุนเวียนเปลี่ยนไป ดิฉันไม่ทราบว่าเปลี่ยนไปเมื่อใดหรืออย่างไร ไม่มีการรู้แจ้งอย่างฉับพลัน ไม่มีเสียงกระซิบเรื่องที่เกี่ยวกับปัญญาโดยเฉพาะจากครูสอนกัมมัฏฐาน ไม่มีพิธีการอันลึกลับ หรือการอ่านหนังสือที่น้อยคนนักจะเข้าใจ แต่โลกของดิฉันเปลี่ยนไป

ดิฉันไม่ทราบว่ามันเริ่มต้นเปลี่ยนไปแต่เมื่อไร บางทีมันอาจจะไม่ใช่เพิ่งเริ่มต้น บางทีอาจเกิดขึ้นอยู่แล้วโดยที่ดิฉันไม่ทราบ

เมื่อดิฉันเผชิญกับร่างกายมนุษย์ที่เน่าเปื่อยผุพังไปในกัมมัฏฐาน ดิฉันเริ่มเข้าใจว่า ความไม่เที่ยงนั้นเป็นสิ่งที่พระเจ้าสร้างให้เป็นไปตามธรรมชาติไม่สามารถเปลี่ยนกลับคืนมาได้ ส่วนต่าง ๆ ในร่างกายดิฉันแม้ว่าเจ็บปวดและมีลักษณะผิดแปลกออกไป คงมีพลังงานอยู่ทั้งหมดซึ่งทำให้ดิฉันดำรงชีวิตอยู่ได้ ดิฉันเข้าใจจากประสบการณ์แล้วหรือยังว่าชีวิตมนุษย์เต็มไปด้วยความทุกข์ทรมานเจ็บปวด เมื่อดิฉันเดินโดยไม่มีขาหรือเคลื่อนไปโดยไม่มีอาณาเขต ไม่มีกาล ไม่มีตัวตน ทำให้เกิดปัญญาเข้าใจเรื่องอนัตตา คือไม่มีตัวตน

ดิฉันสรุปยังไม่ได้ เพราะมีผู้เตือนดิฉันเสมอว่า คนเราต้องระวังความหลงผิด และอวิชชาซึ่งเข้าครอบงำทำให้ไม่สามารถทราบความจริงได้

ด้วยทัศนคติของชาวตะวันตก ดิฉันต้องการรู้ล่วงหน้าว่า จะเกิดอะไรขึ้นเมื่อปฏิบัติกัมมัฏฐานแบบเร่งรัด ดิฉันวิตกกังกลที่ไม่อาจเข้าใจความหมายของวิปัสสนา วิปัสสนาคืออะไร ดิฉันเคยได้รับการบอกเล่าว่าวิปัสสนาคือปัญญา แต่ปัญญาในอะไร เขาตอบอย่างคลุมเครือว่าวิปัสสนาทำให้เข้าใจในธรรมของพระพุทธองค์ จากการกำหนดในรูปกาย กำหนดความรู้สึก กำหนดสติสัมปชัญญะหรือกำหนดจิต ดิฉันสามารถเข้าใจในธรรมชาติของจิตและวัตถุมีการเกิดขึ้นและแตกดับไปอย่างรวดเร็วอยู่ตลอดเวลา จนทำให้มองดูคล้ายกับว่ามีความคงทนถาวร ถ้าคิดว่าจิตและวัตถุเป็นของเที่ยงก็เป็นการหลงงมงาย มีผู้บอกดิฉันว่า เมื่อเรียนวิปัสสนาแล้วจะเข้าใจสิ่งเหล่านี้ทั้งหมด การเข้าใจธรรมชาติความจริงในข้อนี้ ไม่อาจทำได้จากหนังสือ หรือฟังคำบรรยาย ต้องรู้ด้วยตนเอง

มีผู้เตือนดิฉันว่า ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเท่านั้นทำให้คนบรรลุถึงพระนิพพาน ซึ่งเป็นทางหลุดพ้นจากวัฏสงสารและพ้นทุกข์

จากปัญหาที่ก่อความยุ่งยากทั้งหลายของดิฉัน พยาบาลไทยผู้หนึ่งซึ่งเป็นล่ามประจำของดิฉันตอบว่า "คุณต้องเรียนจากประสบการณ์ ชาวตะวันตกมักมีอุปสรรคในการค้นหาความจริง ชาวตะวันตกเกิดมาด้วยหนังสือ ชาวไทยเกิดมาด้วยประสบการณ์"

ในที่สุดดิฉันเริ่มต้นเห็นว่าดิฉันไม่อดทนพอ ดิฉันต้องการรู้ ต้องการมากเกินไปซึ่งเป็นสิ่งไม่พึงประสงค์ เป็นการยากที่จะจำว่าปัจจุบันมีความสำคัญมากกว่าอนาคตหรืออดีต ดิฉันรู้สึกว่าคงไม่ได้รับคำตอบถ้าดิฉันเฝ้าถามอยู่อย่างนั้น ดิฉันทราบดีว่าต้องปฏิบัติตามคำแนะนำของ

พระสงฆ์ผู้ครองผ้ากาสาวพัสตร์มาตลอดชีวิตเพื่อเรียนความลึกลับนี้ บางที ถ้าดิฉันปฏิบัติตามได้คงทราบความจริงที่เขาพูดกันอยู่

ดังนั้นดิฉันจึงหยุดถามปัญหาต่าง ๆ พยายามอดทนอยู่ในห้องเล็ก ๆ ที่จัดไว้แบบง่าย ๆ วัดที่ดิฉันเข้าไปอาศัยอยู่เป็นวัดธรรมดาเล็ก ๆ วัดหนึ่งมีอาหารรับประทานวันละสองมื้อ คือตอนเช้าตรู่มื้อหนึ่งกับตอนสิบเอ็ดนาฬิกาอีกมื้อหนึ่ง ซึ่งเป็นมื้อสุดท้าย การปฏิบัติกัมมัฏฐานและการกำหนดรู้อันเป็นกิจวัตรดูผิวเผิน และง่ายไม่น่าจะนำไปสู่ประสบการณ์ยิ่งใหญ่ อันมีผลต่อความสบายทางร่างกายและช่วยให้ชีวิตประจำวันเป็นไปอย่างไม่มีอุปสรรค

เมื่อได้พักปัญหาที่ต้องใช้สติปัญญาช่วยในการขบคิดเอาไว้แล้ว ยังคงต่อสู้กับความเคร่งเครียดและความยากลำบากอย่างอื่นอีกเช่น การรักษาอุโบสถศีลคอยปัดไล่ยุงออกไปโดยไม่ฆ่ามัน ความร้อนอบอ้าวเหลือจะทน กลิ่นส้วมเหม็นตลบ เสียงรถมอเตอร์ไซด์ดังหูดับตับไหม้ เสียงสุนัขกัดกัน แต่สิ่งรบกวนเหล่านี้เป็นเพียงเรื่องเล็กน้อยอย่างเทียบกันไม่ได้กับความลึกลับน่ากลัวของกัมมัฏฐาน

การปฏิบัติกัมมัฏฐานง่ายในตอนแรก เมื่อเปรียบเทียบกับตอนหลังเริ่มต้นด้วยการเดินจงกรมโดยกำหนดการยกเท้าขวาย่างแล้วเท้าซ้ายย่าง ต่อไปกำหนดการยกเท้าขึ้น พักไว้ก่อนชั่วครู่ แล้วยกขาและเท้าลง กำหนดให้รู้กล้ามเนื้อทุกส่วนและประสาทที่เกี่ยวกับการก้าวย่าง การทำเช่นนี้ทำให้เกิดการเจ็บปวดและรู้สึกไม่สบายผิดปกติ ตามบริเวณที่โดยธรรมดาไม่เกี่ยวข้องกับการเดิน

ตอนเริ่มต้นปฏิบัติกัมมัฏฐานในท่านั่ง ให้กำหนดที่ท้องพองหนอยุบหนอ ช่างทำความยุ่งยากให้ดิฉันเพราะกำหนดลมหายใจเข้าออกทาง

จมูกมากกว่า ดังที่เคยเรียนมาจากวัดบวรนิเวศ เช้าวันหนึ่งขณะที่ดิฉันกำลังฝึกเดินจงกรมอยู่ สมาธิของดิฉันเลื่อนไปอยู่ที่ท้อง พองหนอ ยุบหนอ

ขณะที่ดิฉันเดินจงกรมอยู่ รู้สึกว่าขาหายไป การเดินไม่ปรากฏชัดเจน แต่รู้สึกเจ็บที่ตา หลัง คอ และหัวใจ ร่างกายของดิฉันประกอบด้วยอวัยวะสองส่วนคือ ตาและหัวใจ ส่วนกระดูกสันหลังขึ้นมาถึงก้านคอ

เมื่อเดินจงกรมเสร็จแล้ว ดิฉันนั่งลงกราบช้า ๆ สามครั้ง พร้อมกับกำหนดไปด้วยก่อนที่จะนั่งภาวนา ดิฉันพบท่านั่งที่สบายแล้วทำสมาธิที่ท้อง กำหนดพองหนอ ยุบหนอ

วันนั้นการต่อสู้เพื่อพยายามกำหนดที่ท้องแทนจมูกดูลดความยากลำบากลง โดยเฉพาะเมื่อสีน้ำเงินปรากฏขึ้น สีต่าง ๆ ที่เคยปรากฏขึ้นให้เห็นในระยะเวลาอันสั้น สีน้ำเงินเปลี่ยนเป็นแสงเรืองในเวลาอันรวดเร็วและมีสีเหลืองอ่อน สายใยกางแผ่ออก มีละอองน้ำแข็งจับแล้วค่อย ๆ หมุนทำให้มีลำแสงพวยพุ่งออกมางดงามละเอียดอ่อน นำความสุขสันต์มาให้ เป็นสัญญาณให้เห็นความรื่นเริงหรรษาในแดนสวรรค์อยู่ลิบ ๆ เมฆสีขาวเหล่านี้พุ่งเข้าไปในกลุ่มสีแดงสนิมเข้ม แล้วกลายเป็นภูเขาสีขาวและหุบเขาแห่งความสงบสุข

บางครั้งดิฉันรู้สึกว่ามีพลังงานอันยิ่งใหญ่อยู่ล้อมรอบสะดือ มีวงแหวนรอบสะดือยึดติดกับกล้ามเนื้อส่วนที่เหลือทั้งหมดในร่างกาย ขณะที่ท้องพองขึ้นและยุบลงกล้ามเนื้อที่ยึดวงแหวนนี้สัมผัสและดึงกล้ามเนื้อส่วนอื่นทั่วร่างกาย วงแหวนนี้เป็นหน่วยควบคุมใหญ่ เหมือนเชือกที่คนเล่นหุ่นกระบอกคอยชักให้เคลื่อนไหว

ขณะที่การพองขึ้นและยุบลงดำเนินต่อไป คลื่นสีขาวที่เห็นอยู่นั้นได้รวมตัวกันแข็งขึ้นแล้วไหลลงสู่แอ่งสีแดงเหมือนเลือด คลื่นสีฟ้าปรากฏขึ้นที่ขอบแอ่งลาวาสีแดงนั้น ในที่สุดแอ่งนั้นมีสีน้ำเงินเต็มไปหมด มองดูเหมือนขนนกสีน้ำเงิน กัมมัฏฐานสิ้นสุดลงในสีน้ำเงินแห่งความสงบนี้เอง

ดิฉันทราบดีว่าการต่อสู้อย่างรุนแรงยุติลงแล้ว จากนั้นมาการกำหนดท้องพองยุบเป็นไปง่ายขึ้น

ไม่นานนักดิฉันกลายเป็นคนที่ระมัดระวังต่อการเคลื่อนไหวของร่างกายและเคลื่อนช้าโดยไม่รู้ตัว เป็นไปโดยอัตโนมัติ ดิฉันใช้เวลาสิบแปดชั่วโมงปฏิบัติกัมมัฏฐานหรือกำหนดสติ มีเวลาพูดคุยไม่ถึงชั่วโมงทั้งไม่สนใจการอ่านหนังสือเลย กาลเวลาดูเหมือนไม่มีดังเคย วันหนึ่งล่วงไปเหมือนหนึ่งนาทีหรือชั่วนิรันดร์

นิมิตเกิดขึ้นเป็นบางครั้งในช่วงระยะเวลาสั้น แต่ไม่สำคัญว่าจะเกิดขึ้นหรือไม่ สีน้ำเงินอันเป็นสีที่ราบเรียบและสงบยังคงปรากฏอยู่เบื้องหลังเสมอ ดิฉันพยายามไม่สนใจมันอีก

ไม่ทราบว่าทำไมดิฉันจึงปฏิบัติกัมมัฏฐานมากอย่างนี้ คงเป็นเพราะเจ้าอาวาสประสงค์เช่นนั้นหรือเพราะไม่มีงานอื่นทำ อาจเป็นเพราะความอยากรู้อยากเห็นด้วย หรือสาเหตุอย่างอื่นอีกไม่มีคำอธิบายนอกจากว่า ดิฉันปรารถนาที่จะปฏิบัติอยู่เสมอ ประสบการณ์ล้ำค่าและแนวทางใหม่ ๆ กำลังรอดิฉันอยู่ในกัมมัฏฐาน บางทีอาจเป็นผลที่บังเกิดขึ้น แต่ดิฉันยังปรารถนาผลมากกว่านี้ ขณะที่ตั้งใจทำสมาธิให้แน่วแน่ความรู้สึกปล่อยวางไม่ยึดมั่นตามมา นำความสุขสงบมาสู่อย่างที่ไม่เคยรู้จักมาก่อน

แม้กระนั้นในบางคราวการปฏิบัติกัมมัฏฐานเกิดความไม่สงบ ไม่เป็นไปตามทางที่ถูกที่ควร

ตาข้างหนึ่ง ตาเดียวกำลังจ้องมองดูดิฉันอยู่ ตาวาวข้างหนึ่งนั้นพุ่งออกจากสีน้ำเงินผ่านอวกาศมาอย่างรวดเร็วตรงมายังดิฉัน ใกล้เข้ามาสีน้ำเงินล้อมรอบตานั้นอย่างสวยงาม ราวกับรู้ว่ามีหน้าที่สร้างสรรค์ให้งามเหมือนภาพที่เห็นในกล้องคาไลโดสโคป ตานั้นมีอำนาจข่มสีน้ำเงินให้เข้มขึ้นทุกทีจนกระทั่งดำสนิท จึงทำให้โลกของดิฉันที่มองเห็นอยู่นั้นมีความกว้างใหญ่ไพศาลลดน้อยลง

ครั้งแรกมองดูเหมือนตาแมว แต่เมื่อเข้ามาใกล้ดิฉันจึงเห็นว่าเป็นตาคน ตาชาวเอเชีย ลักษณะเฉียง มองดูอย่างสังเกต ดูฉลาดรอบรู้และมีแววแห่งความเมตตา ตาเป็นสิ่งเดียวเท่านั้นอยู่ท่ามกลางสีน้ำทะเลตรงหน้าดิฉันขณะนั้น และมีม่านดำกั้นไว้ไม่ให้มองเห็นภาพอื่น ๆ

ตานั้นไม่อยู่นิ่ง ดิฉันไม่สามารถมองดูมันได้ตรงๆ โดยไม่ให้เห็นสิ่งอื่นเลย ถ้ามองดูได้มันจะหายไป ดิฉันรู้ดีโดยปราศจากการเตือนใด ๆ ดวงตาระริกนั้นค่อยหายไปในม่านมืด ขณะที่มันค่อย ๆ ถอยหลังเข้าม่านไปนั้นขนาดค่อยลดลงตามลำดับด้วย หลังจากนั้นปรากฏเป็นรูปครึ่งทรงกลมสีอำพัน สีเข้มขึ้นจนดำ แล้วสิ่งที่มีลักษณะเหมือนโดมนั้นถูกดึงออกไป ทำให้ดิฉันมองเห็นโลกอีกครั้งหนึ่ง ม่านดำนั้นหายไปแล้ว

โดยไม่มีการเตือนอย่างใดอีก ดิฉันสังเกตเห็นใครคนหนึ่งมานั่งอยู่ตรงหน้าท่ามกลางความมืดอันกว้างใหญ่ไพศาล เป็นเงาลาง ๆ แทบมองไม่เห็น เป็นผู้ชายชาวเอเชียผู้อ่อนระโหย

ขณะที่ดิฉันกำหนดอยู่นั้น ได้กำหนดชายแก่ไปด้วยเป็นบางตอน ดิฉันรู้สึกท่วมท้นไปด้วยอิสระ ความเบาหวิวและความสุข แล้วทุกอย่าง

ก็หายไปหมดสิ้นโดยไม่คาดหมาย มีใบหน้าปรากฏออกมาอีก อาจเป็นหน้าชายชาวเอเชียอย่างเดิม เมื่อยิ้มมองเห็นเขี้ยว เมื่อดิฉันเพ่งดู ใบหน้ากลับยิ่งแก่มากขึ้น คงมีแต่เขี้ยวเท่านั้นที่ยังเหมือนเดิม หน้านั้นแข็งทื่อเหมือนใบหน้าคนตายกระโหลกศีรษะผุกร่อน ตาหลุดหายไป ผิวหนังเฟะ คงมีแต่ฟันเท่านั้นที่ไม่เปลี่ยนแปลง

ตัวดิฉันร้อนวูบวาบขึ้นมาด้วยความกลัว คล้ายกับจะเป็นลมความร้อนเผาผลาญตัวดิฉันจนรู้สึกว่าเนื้อตัวกลายเป็นก้อนถลมไหม้เป็นไฟ แต่ไม่มีเปลว แสนจะเจ็บปวดและอิดโรย แต่ดิฉันยังคงกำหนดพองหนอยุบหนออย่างสงบ

ในที่สุดความร้อนจัดนั้นค่อย ๆ ลดลงจนกลายเป็นอุ่น ๆ แล้วกัมมัฏฐานก็สิ้นสุดลงพอดี

หลังจากที่จดประสบการณ์เหล่านี้ลงสมุดแล้ว ดิฉันยังไม่รู้สึกง่วงจึงออกมาที่ระเบียงเพื่อดูและฟังเสียงต่าง ๆ พระภิกษุเตรียมตัวเข้ากุฏิ แม่ชีเตรียมนอน แล้วทุกสิ่งทุกอย่างก็เงียบ นกเงียบไม่ส่งเสียง สุนัขเงียบ

ดิฉันยังคงนั่งอยู่ที่นั่นดูเดือนและดาว พลางรู้สึกว่าความเงียบภายในตัวดิฉันมีมากกว่าความเงียบของสิ่งที่อยู่รอบ ๆ ขณะนี้เกิดความรู้สึกหวานซึ้งหลังจากที่ขมมาแล้ว เป็นระยะเวลาที่มีค่ายิ่ง ซึ่งไม่เคยเกิดขึ้นซ้ำอีกเลย

ดิฉันรำพึงถึงชีวิตว่าช่างเต็มไปด้วยความขมและความหวาน มีหลายรสด้วยกันแต่ก่อนที่จะลิ้มรสอย่างสมบูรณ์มันก็อันตรธานไปเสียก่อน บางอย่างกลับเกิดขึ้นใหม่ในรูปอื่น เช่นเป็นจุดหลายจุดลอยไปแล้วก็สลายหายไป ที่จริงชีวิตมักขึ้นต้นด้วยความขมก่อนแล้วหวานทีหลัง

มีสภาพคล้ายฟองสบู่ มีฟองแห่งความรื่นเริงหรรษา ครั้นพอเข้าไปใกล้ฟองนั้นกลับแตกออกไป

ดิฉันหวนคิดถึงความขมและหวานในวันคริสต์มาสของดิฉัน นับเป็นเวลาหลายอาทิตย์ทีเดียวที่ดิฉันตระเตรียมกิจกรรมต่าง ๆ ไว้ล่วงหน้าอย่างกระตือรือร้น เพื่อที่จะสนุกสนานให้เต็มที่ในวันนั้น แต่ปรากฏว่าความอยากสนุกนั้นค่อย ๆ ลดน้อยลงทุกที จนหมดก่อนที่จะถึงวันคริสต์-มาสเสียอีก ดิฉันถามตัวเองหลายหนว่า ทำไมจึงเป็นอย่างนั้น

ขณะที่ดิฉันนั่งอยู่ใต้ท้องฟ้าอร่ามด้วยแสงเดือน และมีดาวระยิบระยับเวิ้งว้างออกไปไม่มีที่สิ้นสุด ดิฉันรู้สึกว่าความคิดปลอดโปร่งมากในคืนนี้ จิตของดิฉันสามารถสำรวจความคิดได้เหมือนกับว่าความคิดนั้นอยู่ในอุโมงค์ที่ยาวและแคบอันหนึ่งซึ่งคิดได้ทีละอย่าง

ดิฉันเข้าใจดีว่า ดิฉันไม่ได้เตรียมตัวมาสำหรับการมีชีวิตอยู่ในปัจจุบันนี้ และในวัฒนธรรมอย่างนี้ การคิดถึงอนาคตได้หมดสิ้นไปแล้วคงมีแต่ปัจจุบัน โลกของดิฉันไม่ได้มีอยู่เฉพาะปัจจุบัน ดิฉันเรียนรู้ในวัดนี้ว่า ควรมีชีวิตอยู่ในปัจจุบันเท่านั้น ซึ่งนับได้ว่าเป็นประสบการณ์ที่ใหม่

ดิฉันกลับเข้าห้องนอนตามเวลาแล้วนอนลงบนเตียงซึ่งแข็ง และนอนถึงเจ็ดชั่วโมง ซึ่งแต่ละชั่วโมงมีเหตุการณ์ไม่เหมือนกัน

ขณะที่ดิฉันหลับ ดิฉันรู้สึกคล้ายกับว่าทำกัมมัฏฐานอยู่ หรือทำอย่างอื่นอยู่ ร่างกายของดิฉันมิได้สัมผัสกับเตียง ตัวลอยห่างจากเตียงหลายเซ็นติเมตร เมื่อพลิกตัวก็รู้ถึงการพลิกตัวนั้นทุกกระเบียดนิ้วว่าส่วนไหนทำอย่างไร โดยเฉพาะอย่างยิ่งแขนและมือ โดยปกติดิฉันรู้สึกเจ็บตรงกระดูกที่โปนออกมาเมื่อน้ำหนักตัวกดไปตรงนั้น แต่คราวนี้ไม่รู้สึก

เจ็บเลย เพราะว่าตัวของดิฉันลอยอยู่อย่างสงบนั่นเอง จึงไม่รู้สึกเจ็บ ดิฉันรู้สึกตัวว่ากำลังหลับ ดังนั้นจึงไม่ใช่การหลับธรรมดา นับเป็นการพักผ่อนอย่างแท้จริงยิ่งกว่าหลับธรรมดา เกิดความสงบเนื่องจากรู้ตัวอยู่ตลอดเวลาว่าจิตกับร่างกายผสมผสานเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ดิฉันรู้สึกเช่นนี้อยู่ตลอดจนกระทั่งระฆังบอกเวลาตีสี่ในตอนเช้า

ในกัมมัฏฐานวันรุ่งขึ้น ดิฉันได้เห็นตาเฉียง ๆ นั้นอีก ตานี้เกิดในท่ามกลางส่วนผสมของสีที่สว่างและสีเทามัว ตานี้ดูฉลาดหลักแหลมเหมือนกับตาที่เห็นครั้งแรก ดวงตาจ้องมองดิฉันอย่างสงบและระมัดระวัง แล้วดวงตานั้นกลายเป็นส่วนสีเทา ทันใดนั้นดิฉันรู้สึกเหมือนมีใครมาจ้องตาของดิฉัน ตาต่อตาอยู่ห่างกันสักหนึ่งนิ้ว ตาที่ฉลาดนั้นสังเกตดูดิฉันแล้วซึมไป ในที่สุดไม่เป็นดวงตา แต่กลายเป็นเบ้าตา ในโพรงเบ้าตาลึกเป็นสีดำจึงกลบสิ่งอื่นไว้หมด จากหลุมสีดำนั้นมีดวงตาเฉียงอีกตาหนึ่งมองดูอยู่แล้วก็หายไปในสีเทาจืดชืดนั้น

หลังจากปฏิบัติกัมมัฏฐาน ดิฉันสงสัยว่าจิตของดิฉันมีอยู่กี่จิต ดิฉันไม่เพียงแต่เห็นตาอย่างชัดเจนในระยะไกล ยังได้ยินเสียงนาฬิกาข้อมือเดินดังติ๊กติ๊ก (แม้ว่านาฬิกาอยู่บนโต๊ะห่างไม่ถึงเจ็ดฟุต) นอกจากนี้ยังกำหนดรู้การพองและยุบของกระบังลมด้วย

ดิฉันมีจิตอยู่หลายจิตหรือ ถ้าไม่มีหลายจิต ดิฉันคงมีประสาทรับรู้ที่ลึกซึ้งกว่าปกติซ่อนอยู่ ซึ่งยังไม่ทราบว่าเป็นอะไร หรือมิฉะนั้นจิตของดิฉันคงสามารถแยกสิ่งต่าง ๆ ได้ แยกความรู้สึกได้ ดิฉันไม่ทราบเพียงแต่รู้ว่า จิตของดิฉันรับรู้ได้หลายอย่างมากกว่าที่ดิฉันเคยทราบเมื่อสี่เดือนก่อน

เมื่อถึงเวลาสอบอารมณ์คืนนั้น อาจารย์ผู้สอนกัมมัฏฐานอธิบายว่า การทำกัมมัฏฐานตลอดทั้งคืนในคืนก่อน เกิดจากอำนาจสมาธิยังค้างอยู่ ท่านอธิบายต่อไปว่า อำนาจสมาธิที่แรงนี้เป็นสิ่งดีที่พึงปรารถนาและกำลังก้าวหน้าเจริญขึ้น

ดิฉันรายงานให้ท่านทราบถึงกาลเวลาที่ผ่านไปโดยไม่รู้ตัว จากเก้าอี้แกะสลักที่ท่านนั่งอยู่ ท่านมองมาที่ดิฉันพร้อมกับยิ้ม ซึ่งทำให้ดิฉันทราบว่า ท่านรู้ดีในเรื่องเช่นนี้ ท่านตอบให้ดิฉันอบอุ่นใจว่า "ดีมาก"

ขณะที่ดิฉันเล่าให้ท่านฟังถึงเรื่องหัวกะโหลกผุกร่อนที่ดิฉันเห็นเมื่อคืนนี้ ท่านฟังดิฉันอย่างตั้งใจ ดิฉันเล่าถึงดวงตาเฉียงที่เข้าไปอยู่ในหัวกะโหลก ท่านคิดอยู่ครู่หนึ่งแล้วตอบอย่างฉลาดว่า สำหรับผู้ปฏิบัติวิปัสสนา ย่อมทราบดีว่าทุกอย่างไม่เที่ยงเป็นอนิจจัง ทุกอย่างเกิดขึ้นแล้วดับลง รวมทั้งคนเราด้วย

อีกวันหนึ่งผ่านไปโดยไม่รู้ตัว ดิฉันยิ่งกำหนดรู้สิ่งแวดล้อมตัวของดิฉัน และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายในตัวของดิฉันเอง ดิฉันกำหนดรู้การเปลี่ยนแปลงทางรูปกายและเขียนลงในสมุดว่าความหิว แต่ก่อนนี้ดิฉันเคยรู้สึกหิว แต่เดี๋ยวนี้ไม่รู้สึกแล้ว การรับประทานเป็นงานของจิต มิใช่เพื่อให้หายหิว

ดิฉันไม่ได้รับประทานอาหารเลยตั้งแต่ 11.00 น. จนกระทั่งถึง 6.00 น. ในวันรุ่งขึ้น ไม่ได้รับประทานอาหารเลยถึง 19 ชั่วโมง แต่ไม่รู้สึกหิวมาก จิบน้ำเพียงนิดเดียวช้า ๆ ก็รู้สึกเท่ากับรับประทานอาหาร

เมื่อไม่หิวดิฉันรู้สึกว่าร่างกายอ่อนเพลีย ความอิดโรยดูเหมือนเป็นเรื่องของร่างกาย จิตของดิฉันไม่เพียงแต่ว่องไว ตื่นตัว ยังมีความคมกริบอยู่ด้วย แม้จะหลับเพียงคืนละสองสามชั่วโมง แต่ร่างกายและ

จิตใจของดิฉันได้รับการพักผ่อนอย่างแท้จริง เป็นเรื่องที่น่าสนใจไม่น้อย ที่ดิฉันไม่เคยฝันเลย ตลอดระยะเวลาที่ปฏิบัติกัมมัฏฐานแบบเร่งรัดอยู่นี้

พระองค์ที่ควบคุมการปฏิบัติกัมมัฏฐานได้ตอบว่า "ดีมาก" เมื่อดิฉันบ่นว่ารู้สึกเหน็ดเหนื่อยสายตัวแทบขาด เจ้าอาวาสบอกดิฉันว่า การปฏิบัติกัมมัฏฐานรู้สึกเหนื่อย เพราะกัมมัฏฐานใช้พลังงานอันมหาศาล ตอนแรกอาจคิดว่าเป็นสิ่งที่ไม่จริงในการปฏิบัติกัมมัฏฐานนั้น การเคลื่อนไหวต่าง ๆ ของร่างกาย รวมทั้งอารมณ์ลดน้อยลง แต่ทำไมจึงต้องใช้พลังงานในการกำหนดให้จิตแน่วแน่มากกว่าเมื่อปล่อยใจให้ล่องลอยไปโดยไม่รู้ตัว

เดี๋ยวนี้ดิฉันกำหนดรู้ การเดิน การเคลื่อนไหวต่าง ๆ ซึ่งครั้งหนึ่งดิฉันเคยเห็นว่าเป็นการกระทำที่น่าขัน ดิฉันอาจจะทำท่าคล้ายกับแม่ชีห่มขาว ซึ่งเดินราวกับตุ๊กตาไขลานสวมชุดเจ้าสาว

การเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นภายในตัวของดิฉันอย่างเห็นได้ชัด ดิฉันมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ในแนวที่เปลี่ยนไป การเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติเมื่อเร็ว ๆ มานี้ แม้ดูลึกลับยากที่จะเข้าใจ แต่ดิฉันไม่กลัว

รูปร่างของดิฉันเปลี่ยนแปลงไปด้วยหรือเปล่า ขณะที่ปฏิบัติกัมมัฏฐาน มันอาจจะเปลี่ยนไปก็ได้ แต่ไม่มีกระจกเงาจะส่องดู เขาจงใจไม่ให้มีกระจกเงาสำหรับส่องหรือเปล่า คงไม่ตั้งใจหรอก เพียงแต่เห็นว่าเป็นสิ่งที่ไม่จำเป็น

การกำหนดพองหนอ ยุบหนอ ทำได้ง่ายขึ้น สีน้ำเงินเย็นตามองเห็นทั่วจักรวาลด้วยลวดลายวิจิตรพิสดาร ดิฉันมองเห็นสีส่องสว่างจากแดนสวรรค์อันมิอาจเรียกชื่อให้ถูกต้องได้ในโลกมนุษย์นี้

บ่ายวันหนึ่ง ดิฉันมองเห็นสีน้ำเงินเกิดขึ้น มันสั่นแล้วรวมตัวเข้ากันเป็นวงเล็ก ๆ ซึ่งเริ่มต้นหายใจ ขณะที่มันหายใจ มันมีขนาดใหญ่ขึ้นและมองเห็นชัดเจนขึ้น ไม่นานดิฉันก็ระลึกได้ว่า มันเป็นเซลในร่างกายของมนุษย์ มันคงหายใจต่อไปและขยายเพิ่มขึ้น ต่อมามันสลายตัวหยุดหายใจ แล้วกลายเป็นสีน้ำตาล

หลังจากที่เซลตายแล้ว เกิดพายุฝนหนักพัดผ่านจักรวาลของดิฉันอย่างเร็ว เซลที่ตายแล้วนี้เป็นสีเทายุบเล็กนิดเดียวแล้วหายไปท่ามกลางสายฝนที่เงียบเย็นชุ่มฉ่ำ เมื่อฝนหยุดตก เซลสีน้ำเงินกลับเกิดขึ้นมาใหม่เจริญงอกงามยิ่งขึ้น แล้วตายไปในสายฝน ชีวิตวนเวียนซ้ำซากอยู่เช่นนี้หลายศตวรรษ ดิฉันทราบดีว่าขบวนการนี้เป็นไปตามธรรมชาติ ไหลไปตามกระแส ไม่มีการยับยั้งการไหลของกระแสนี้ มีแต่การยอมรับ

เมื่อกัมมัฏฐานสิ้นสุดลง เสียงออดดังขึ้นแปดครั้ง ซึ่งหมายถึงการเรียกแม่ชีที่อยู่ห้องเบอร์แปดไปสอบอารมณ์ ในตอนเย็นที่หนาววันนั้น แม่ชีแต่ละคนและดิฉันผลัดกันไปรายงาน ผู้ถูกเรียกเดินไปช้า ๆ พลางกำหนดการเดินไปด้วย มุ่งสู่ตึกเล็ก ๆ ที่สร้างด้วยซีเมนต์และหินมองดูคล้ายถ้ำ อยู่ระหว่างต้นลำใยกับกุฏิไม้ ณ ตึกอันหอมด้วยกลิ่นธูปนี้เอง นักปฏิบัติได้รายงานให้พระภิกษุที่เป็นองค์ควบคุมดูแลประหนึ่งว่าเป็นเจ้าอาวาสองค์ที่สอง ได้ทราบถึงความยากลำบาก ความเจ็บปวดต่าง ๆ และความก้าวหน้าในการปฏิบัติกัมมัฏฐาน

โดยธรรมดาก่อนมืดจะถึงเวรที่ดิฉันต้องรายงานตัวต่อพระภิกษุองค์ที่ควบคุมการปฏิบัติกัมมัฏฐาน หรือต่อเจ้าอาวาส ซึ่งคนเรียกท่านด้วยความเคารพว่าอาจารย์ แต่คืนนี้แม้จะมืดแล้ว ดิฉันยังไม่ถูกเรียกดิฉันนั่งอยู่ที่ระเบียงคนเดียว พลางคิดว่าเขาคงลืมพวกฝรั่งไปแล้ว ดิฉัน

ตัดสินใจเดินไปที่บันไดวิหาร ด้วยความหวังว่าจะพบล่าม และถามเขาว่าทำไมดิฉันจึงไม่ถูกเรียกสักที

ดิฉันเห็นล่ามนั่งอยู่ที่บันไดวิหาร เธออยู่ในชุดพยาบาลสีขาวสะอาดดูเด่นอยู่ในความมืด หญิงไทยตัวเล็ก ๆ คนนี้เคยเป็นแม่ชี และเป็นลูกศิษย์เจ้าอาวาสมานานแล้ว ดิฉันได้ทราบว่า เธอเคยได้รับทุนไปศึกษาวิชาพยาบาลที่โรงพยาบาลแห่งหนึ่งในกรุงนิวยอร์ค เมื่อกลับมาเมืองไทยแล้วได้เรียนวิปัสสนาและบวชชี มารดาและเพื่อน ๆ พากันคะยั้นคะยอให้กลับไปใช้วิชาและความสามารถให้เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่น เธอจึงกลับมาเป็นพยาบาลที่โรงพยาบาลนครเชียงใหม่ เธอได้แต่งงานกับผู้ชายไทย หลังจากนั้นไม่นานสามีของเธอได้ถึงแก่กรรมโดยอุบัติเหตุ เธอได้ใช้เวลาว่างมาเป็นล่ามภาษาอังกฤษที่วัดเมืองมาง

ดิฉันรักผู้หญิงคนนี้ เธอยิ้มอย่างสดชื่นและพูดด้วยเสียงนุ่มนวลกับดิฉันทุกเย็น เธอเป็นคนสุภาพ มีเมตตา เข้าใจความพยายาม ความยากลำบาก ปัญหาต่าง ๆ และปีติในกัมมัฏฐานของดิฉัน เธอเป็นคนเข้มแข็ง หมั่นปลุกปลอบใจให้ดิฉันสู้ ให้กำหนด ให้ปฏิบัติด้วยปัญญา

ในที่สุดเราพากันไปนั่งที่พื้นเย็น ๆ ในหอไตรตรงหน้าพระภิกษุองค์ที่สอนกัมมัฏฐาน ท่านครองจีวรสีคล้ำนั่งขัดสมาธิบนธรรมาสน์แกะสลักมองดูเหมือนกูบช้าง กลิ่นธูปควันเทียนที่แท่นบูชาหอมอบอวล และแสงเทียนทำให้ห้องสว่าง ฝรั่งไม่ได้ถูกลืม เพียงแต่ว่าผู้ปฏิบัติคนอื่นรายงานและสอบอารมณ์นานกว่าทุกครั้ง เหมือนดังที่เคยทำมา ดิฉันไหว้ท่านสามครั้งช้า ๆ แล้วรายงานให้ท่านทราบถึงถ้ำกระดูกที่มองเห็นซ้ำ ๆ ในเวลาปฏิบัติกัมมัฏฐานในตอนเช้า และเซลที่เกิดตายไม่รู้จักจบสิ้น ซึ่งมองเห็นในตอนบ่าย

ท่านอธิบายให้ดิฉันฟังอย่างละเอียดว่า กระดูกและเซลนั้นเป็นเครื่องหมายให้รู้ถึงรูปและนาม ซึ่งแยกกันอยู่และคงมีอยู่ ท่านมีดวงตาสำรวม มองออกไปไกลเหมือนเจ้าอาวาสวัดบวรนิเวศ ท่านเตือนดิฉันมิให้หลงผิดในสิ่งที่เห็น พยายามลดกิเลส คืองดความอยาก ความชอบ ไม่ชอบ หรือยึดมั่นถือมั่นอันเป็นอุปสรรคต่อความก้าวหน้าในกัมมัฏฐานออกให้หมด

ขณะที่ท่านมอบงานให้ดิฉันปฏิบัติในเวลายี่สิบสี่ชั่วโมงต่อมานั้น ดิฉันอดแปลกใจไม่ได้ว่า ผู้ปฏิบัติที่เคยทำมาถึงยี่สิบห้าศตวรรษแล้วได้เคยเห็นเซลของร่างกายหรือไม่ การค้นพบทางวิทยาศาสตร์เรื่องเซลของมนุษย์ และส่วนประกอบเพิ่งจะทราบกันไม่นานมานี้เอง

ถ้าคนโบราณไม่รู้เรื่องเซลของร่างกาย คนเขาจะมองเห็นเซลได้อย่างไร ถ้าเขาเห็น เขาจะเข้าใจหรือไม่ ? บางทีเขาอาจเห็นวงกลมสีน้ำเงินหดตัวหายใจและหายไป แต่ถ้าเขามองเห็นเซล คงเป็นไปไม่ได้ที่เขาเข้าใจมันดีกว่าจิตน้อยอันไม่ค่อยพัฒนาของดิฉันเข้าใจ

ระลึกขึ้นได้ว่า ดิฉันไม่ควรคิดถึงอดีตและอนาคต ดิฉันรีบกำหนด คิดหนอ คิดหนอ คิดหนอ เพื่อให้อยู่ในปัจจุบัน จนกระทั่งพระกำหนดบทเรียนใหม่ให้ดิฉัน

"งานใหม่ของแหม่ม คือให้กำหนด พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ พยายามให้เห็นร่างกาย เห็นส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย กำหนดการได้ยิน ได้เห็น ได้กลิ่น สัมผัส รู้รส" ท่านเตือนว่า "จงจำไว้ อย่านึกว่ารสหวาน รสเปรี้ยว จงกำหนดเพียงรู้รสหนอ"

ขณะที่ดิฉันจดงานนี้ลงในสมุด ท่านมองดูดิฉัน ดิฉันไหว้ท่านเหมือนดังผู้ปฏิบัติอื่น ๆ ในวัดนี้ไหว้ แล้วผ่าความมืดกลับมายังห้องของ

ดิฉัน เพื่อปฏิบัติตามที่พระสั่งให้ใหม่ ดิฉันปฏิบัติอยู่จนดึก เพื่อให้รุดหน้าไปมากที่สุดที่จะมากได้

แต่ละวันสิ้นสุดลงแบบนี้ พระผู้คุมนักปฏิบัติ หรืออาจารย์ช่างมีเวลาและมีความอดทนที่จะฟังดิฉันถกปัญหาและตั้งคำถามต่าง ๆ ความกลัวต่อพระองค์ใดองค์หนึ่งในสององค์นี้ได้หายไปหมดสิ้น เพราะดิฉันทราบดีว่าท่านเอาใจใส่และมีเมตตาต่อดิฉัน

เมื่อการปฏิบัติกัมมัฏฐานยากขึ้น ประสบการณ์ที่ดิฉันได้รับกลับมหัศจรรย์ยิ่งขึ้น ดิฉันรู้สึกสงบ เยือกเย็น สบายมากขึ้นตามเวลาที่ผ่านไป ดิฉันละทิ้งกาลเวลาและสถานที่ เกิดความรู้สึกตัวลอยโดยไม่มีขอบเขตจำกัด และเคลื่อนไหวไปมา มีความรู้สึกเหมือนเมื่อเห็นนิมิต นิมิตมีแต่เหมือนไม่มี หรือเป็นเพราะว่าสมาธิแก่กล้ามาก จนไม่อาจรู้ได้ว่านิมิตแกว่งไกวอยู่ไปมา อาจเป็นเพราะดิฉันกำหนดความสุขสงบ จึงทำให้ความไม่สงบต่าง ๆ ตลอดจนความวุ่นวายทางโลกีย์หายไปหมดสิ้น ความยึดมั่นในตัวตนมลายไป คงมีแต่ความเป็นอิสระ

วันหนึ่งดิฉันจดไว้ในสมุดบันทึกว่า

เวลาผ่านไปโดยไม่รู้สึกเลย รู้สึกแปลกมาก ดิฉันไม่สนใจในสิ่งที่เคยสนใจมาแต่ก่อน ไม่สนใจใน “ไฟป่า ลาหู” (หนังสือที่ดิฉันกำลังเขียนอยู่) หรือในงานวิทยานิพนธ์ที่ดิฉันเคยทำไว้ ขณะนี้ดิฉันไม่รู้สึกเอือมระอา หรือบ้าคลั่งเมื่อนึกถึงสงครามและการเมือง ซึ่งแต่ก่อนนี้ดิฉันเคยรู้สึก เดี๋ยวนี้ดิฉันไม่ได้คิดถึงอะไรเลย ไม่สามารถบังคับตัวเองให้คิดถึงสิ่งเหล่านี้ได้อีก สิ่งเดียวที่ดิฉันยังคงคิดถึงในโลกภายนอกนี้คือบัซซ์ (สามีของดิฉัน) ดิฉันคิดถึงเขาด้วยความรัก ความสุข ความเมตตา แต่ดิฉันไม่ได้คิดถึงเขาบ่อยนัก

ดิฉันไม่ต้องการพูด รู้สึกว่าเดินเร็วได้ยาก การเขียนลงในสมุดบันทึกรู้สึกเจ็บปวด รู้สึกอยากร้องไห้ในกัมมัฏฐานวันนี้ ปากและตามีลักษณะเหมือนคนร้องไห้ แต่ไม่มีน้ำตา ดิฉันคิดว่าดิฉันไม่ได้ร้องไห้

ดิฉันไม่ปรารถนาที่จะจากวัดไป ไม่หิว รู้สึกแปลกใจที่ทำไมจึงไม่อนุญาตให้ดื่มของกระตุ้น เช่น ชาหรือกาแฟ?

เมื่อไม่มีการต่อสู้ จึงมีแต่สันติความสงบ อันไม่มีการชนะใด ๆ จะเสมอเหมือนนั่นคือ อิสรภาพ

บ่ายวันหนึ่งหลังจากปฏิบัติกัมมัฏฐานแล้ว ดิฉันยังคงนั่งอยู่ที่เตียงมองออกไปทางหน้าต่าง เห็นสามเณรกำลังซักสบงจีวรสีเหลือง พลางเล่นไปด้วย ที่บ่อน้ำใหญ่ตรงข้ามห้องกัมมัฏฐานของฝ่ายหญิง เสียงระฆังตีบอกเวลาทำวัตรดังขึ้นเป็นครั้งแรก เสียงนั้นแหลมเสียดแทงทะลุเข้ารูหูของดิฉัน สุนัขในวัดหอนขึ้นรับอย่างโหยหวน

คลื่นเสียงนี้สั่นสะเทือนแก้วหูของดิฉันแทบจะแตก ทำให้ดิฉันอยากจะร้องกรีดออกมา แล้วหอนอย่างสุนัขบ้าง พระหยุดเคาะระฆังแต่คลื่นเสียงยังคงกังวานอยู่ เสียงราวกับเสียงระฆังเงินนั้นยังคงกังวานก้องอยู่ในหูของดิฉันนานทีเดียว

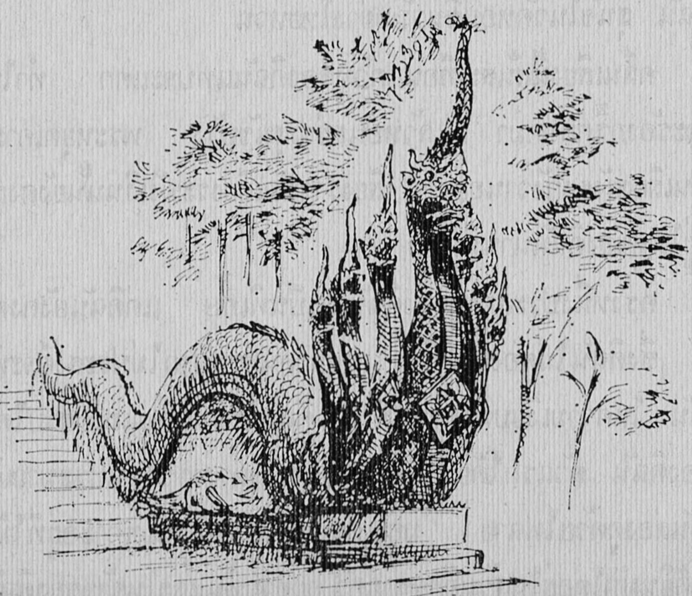
ครั้งหนึ่งประสาทหูของดิฉันไวเป็นพิเศษ แต่ดิฉันยังคงต้องฟังเสียง ซึ่งดิฉันไม่ต้องการฟัง และคนส่วนมากไม่ประสงค์จะฟังเช่นเดียวกัน ในความเงียบตอนกลางคืน ดิฉันได้ยินเสียงแมลงสาบไต่อยู่ในห้องของดิฉัน ตัวแรกได้ยินอยู่ที่มุมห้องหนึ่งห่างจากดิฉันประมาณสิบฟุต ดิฉันค้นส่องดูด้วยไฟฉาย มองเห็นแมลงสาบตัวหนึ่งเกาะอยู่ที่ไม้กวาด ดิฉันได้ยินมันไต่อยู่ในส้วมอีกหลายตัว อยู่ตามพื้นและในข้าวของดิฉันด้วย

ดิฉันมีสติจำได้ว่า ศีลข้อหนึ่งห้ามมิให้ฆ่าสัตว์ จึงปัดมันออกไปข้างนอกด้วยไม้กวาด แต่ทันใดนั้นเองมันกลับเข้ามาอยู่ที่เดิมใหม่

หูของดิฉันเพิ่มความสามารถในการได้ยินมากขึ้นกว่าเดิม จึงทำให้แทบทนเสียงดังเช่นเสียงรถมอเตอร์ไซด์เกือบไม่ได้ มีผู้บอกดิฉันให้กำหนดว่า "ได้ยินหนอ ได้ยินหนอ ได้ยินหนอ" แล้วความดังของเสียงจะลดลงจนพอฟังได้ คำแนะนำนั้นถูกต้อง แต่ดิฉันอยากจะเอาอะไรมาอุดหูเสียดีกว่ากำหนดเฉย ๆ

ตัวอะไรไต่มาตามแขนของดิฉัน ดูมันมีหลายขาไต่มาตามผิวหนังของดิฉันและกัดเจ็บ ตัวมันคงใหญ่ ไต่หนัก ๆ มาตามเนื้อ

ดิฉันยอมรับสัตว์นี้ และกำหนดว่า "เจ็บหนอ เจ็บหนอ เจ็บหนอ" ขณะเดียวกันกำหนดลมหายใจไปด้วย เมื่อกัมมัฏฐานสิ้นสุดลงจึงมองเห็นว่าเป็นมดเล็กตัวนิดเดียวเท่านั้น



ในขณะที่นั่งกัมมัฏฐาน ขาดิฉันเกิดเป็นเหน็บบ่อย ๆ ดิฉันไม่ทราบว่าเป็นเพราะนั่งนานหรือเพราะท่านั่งที่เจ้าอาวาสสอนให้เป็นท่าแสนยากสำหรับดิฉัน ดิฉันต้องต่อสู้กับขาที่เป็นเหน็บทุกครั้งหลังจากนั่งกัมมัฏฐานแล้ว พอปฏิบัติเสร็จดิฉันเหยียดขาออกไปข้างหน้าทุกครั้งเพื่อให้เลือดเดินได้สะดวกตามปกติ เย็นวันหนึ่ง หลังจากที่นั่งเสร็จแล้ว ดิฉันเหยียดขาที่เป็นเหน็บทั้งสองออก แต่ไม่รู้สึกเจ็บปวด ดิฉันได้ยินเสียงเลือดไหลลงขาและรู้สึกอุ่น เลือดไหลเข้าสู่เส้นเลือดดำ และเส้นเลือดแดง เริ่มมีความรู้สึกที่หัวเข่าก่อนแล้วรู้สึกที่ขา เมื่อเลือดอุ่นไหลไปตามเส้นเลือดเล็ก ๆ อย่างเดิมแล้ว เหน็บก็หายเป็นปลิดทิ้ง ไม่รู้สึกเจ็บปวด ถ้าจิตเป็นสมาธิเต็มไปด้วยสติ จะสามารถขจัดความเจ็บปวดด้วยรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับสาเหตุของเวทนานั้น

สิ่งต่าง ๆ ทั้งหมด เกิดขึ้นภายในห้องสีเขียวเหมือนถั่วเล็ก ๆ นี้ บางทีมีมากกว่าที่อธิบายมาแล้ว ไม่มีแท่นที่บูชาซึ่งสว่างไสวด้วยแสงเทียน ไม่มีกลิ่นธูป ไม่มีพระคอยเอาใจช่วยให้พยายามปฏิบัติกัมมัฏฐาน ดิฉันนั่งอยู่คนเดียว สำรวจโลกและความรู้สึกต่าง ๆ ที่ดิฉันไม่เคยทราบมาก่อน เดี๋ยวนี้ไม่มีความกลัว การปฏิบัติกัมมัฏฐานเป็นไปตามธรรมชาติ

ก่อนเข้าพรรษาสองสามวันดิฉันจำได้ว่า ขณะที่นั่งอยู่ที่บันไดพระวิหาร มีผู้หญิงชราชาวไทยสามคนเข้ามาหาดิฉัน

ผมสีดอกเลาของคุณยายทั้งสามตัดสั้นแบบผู้ชาย คุณยายนุ่งผ้าโสร่งสีสวยแบบโจงกระเบน ผิวเหี่ยวย่นแต่เป็นมันแสดงว่าคุณยายเพิ่งอาบน้ำชำระร่างกายใหม่ ๆ ริมฝีปากแดง ส่วนฟันมีสีดำ เนื่องจากเคี้ยวหมากมานานหลายปี

คุณยายคุยกันพลางเดินบ่ายหน้ามาทางดิฉัน เมื่อคุณยายมองเห็นดิฉันเข้าก็ลดเสียงคุยลง แล้วเดินเข้ามาคุยกับดิฉัน คุณยายต้องการทราบว่าดิฉันมาทำอะไรอยู่ในวัด ดิฉันตอบว่ามาเรียนวิปัสสนา คุณยายจึงชมว่า "เรียบร้อยดีมาก" คุณยายรู้สึกเป็นกันเองกับดิฉัน แล้วพากันนั่งลงที่บันไดข้างดิฉัน คุยถึงเรื่องเสื้อผ้าของดิฉันว่าทำด้วยผ้าชนิดไหน อยู่ห้องเบอร์อะไร และคุยเรื่องอากาศ

คุณยายบอกว่าบ้านอยู่ไกลมาก เข้ามาในเมืองเชียงใหม่เพื่อมาทำบุญที่วัดนี้

คุณยายคุยเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนา และซักถามพร้อมกับบอกว่าวิปัสสนาเป็นสิ่งดีที่ควรปฏิบัติ แต่คุณยายทั้งสามยังไม่เคยปฏิบัติ คุณยายคิดว่าตนเองแก่เกินไปแล้วที่จะเรียน และพากันขอร้องให้ดิฉันเล่าสิ่งที่เห็นในการนั่งกัมมัฏฐาน แต่เนื่องจากดิฉันพูดภาษาไทยได้น้อยมาก จึงไม่อาจเล่าประสบการณ์ของดิฉันได้ทั้งหมด

ในที่สุด คุณยายคนหนึ่งจ้องดวงตาของดิฉัน และถามว่า "เคยเห็นผีไหม ?"

ดิฉันเดาไม่มีผิดว่าคงจะมีคำถามแบบนี้ เพราะคนไทยสนใจเรื่องผี ดิฉันรีรออยู่นานกว่าจะนึกคำตอบได้ คุณยายรอฟังด้วยความอดทน

ดิฉันไม่เชื่อเรื่องผี แต่เข้าใจในเรื่องที่คนตายแล้วเน่าเปื่อยผุพังซึ่งอาจเห็นได้โดยวิปัสสนา ดิฉันทราบดีว่าคนเหล่านี้เชื่อว่าผีมีจริง เขาปลูกศาลพระภูมิไว้ใกล้บ้านและคอยถวายอาหารจุดธูปเทียนบูชาพร้อมด้วยดอกไม้

ในที่สุดดิฉันหาคำตอบได้ว่า "ฝรั่งไม่เห็นผี คนไทยเท่านั้นที่จะเห็นผี"

คุณยายหัวเราะ

ดูเหมือนว่าคุณยายพอใจในคำตอบนี้ คุณยายบอกว่าจะเข้าไปในวิหารเพื่อไหว้พระ คุณยายทั้งสามลุกขึ้น เดินมาคุกเข่าตรงหน้าดิฉัน แล้วไหว้อย่างช้า ๆ ซึ่งทำให้ดิฉันประหลาดใจมาก แล้วคุณยายเดินเข้าไปในพระวิหาร

ดิฉันมองดูหญิงแก่ทั้งสามนั้น เครื่องแต่งตัวและทรงผมเป็นแบบคนโบราณแถมเคี้ยวหมากด้วย

ดิฉันคิดถึงเรื่องที่คุณยายเชื่อว่าผีมีจริง เรื่องวิญญาณและผีนี้คนเชื่อกันมาตั้งแต่สมัยก่อนพุทธกาล จึงมีพิธีการบูชาบวงสรวงบรรพบุรุษ ความเชื่อในผีทำให้เชื่อในสามสิบเอ็ดภูมิด้วย ซึ่งในภูมิเหล่านี้มนุษย์สามารถมองเห็นได้เพียงสองสามชนิดเท่านั้น แต่ถ้าคนเชื่อในเรื่องภูมิแล้วก็ไม่น่าจะคิดว่าผีมีจริงดังที่ชาวบ้านเชื่อกัน

ดิฉันเริ่มต้นสงสัยใบหน้าที่ดิฉันเห็นในขณะนั่งกัมมัฏฐาน ไม่ได้มองเห็นเฉพาะเวลานั่งเท่านั้น ในขณะที่เดินจงกรมก็มองเห็นด้วย ใบหน้าที่ไม่เคยเห็นมาก่อน ปรากฏโผล่ออกมาตามฝาผนังในห้องของดิฉันบางครั้งมองเห็นอยู่ตามใบไม้บนต้นไม้นอกห้อง บางทีหน้านั้นอาจเป็นผี

คนไทยยังเชื่อว่ามีเปรตด้วย เปรตเป็นผีที่หิวกระหายซึ่งอยู่ในภูมิต่ำกว่ามนุษย์ เปรตเกิดมาเนื่องจากความโลภในสมัยที่เป็นมนุษย์ คนโลภตายแล้วเกิดเป็นเปรต เปรตถูกทรมานโดยให้มีความละโมภอยากได้อยู่เรื่อย ไม่เคยพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ เปรตไม่สามารถติดต่อกับคนได้ จึงไม่สามารถขออาหารหรือสิ่งที่ตนต้องการได้ เปรตมีชีวิตยืนนานจนกว่าจะใช้กรรมหมดแล้วหวังว่าจะกลับมาเกิดเป็นคนอีก เปรตไม่ทำอันตรายคนแต่จะทำให้คนตกใจ

ขณะที่ดิฉันมองคุณยายทั้งสามนั่งอยู่บนเสื่อหน้าพระประธานในพระวิหาร ดิฉันอดแปลกใจไม่ได้ว่า ทำไมคุณยายจึงไหว้ดิฉันอย่างนอบน้อมเช่นนั้น

เช้าวันรุ่งขึ้น ดิฉันเห็นถาดใส่ข้าวต้มมัดวางที่หน้าประตูห้องของดิฉัน ข้าวต้มมัดห่อด้วยใบตองสีเขียว และห่ออย่างงดงาม ตอนแรกดิฉันไม่สนใจ แต่หญิงชราหลังค่อมเดินมาบอกว่า "ของนี่รับไว้เขาให้คุณ"

"ดิฉันไม่เข้าใจค่ะ" ดิฉันตอบ ไม่น่าจะมีใครนำอาหารมาให้เป็นพิเศษ

"ของคุณ" หญิงชราหลังค่อมยืนยัน พลางทำมือประกอบ "คุณยายสามคนนำมาแต่เช้ามืด นำมาให้ฝรั่งพักห้องเบอร์สี่ ผู้ทำวิปัสสนา"

ดิฉันหยิบถาดขึ้นมา แล้วเดินเข้าไปในห้อง "คุณยายสามคนนี้ใจดีต่อดิฉัน ผู้เป็นคนแปลกหน้าหรือ ? หรืออาจต้องการทำบุญให้อาหารต่อคนศึกษาวิปัสสนา ? หรืออะไร ช่างเป็นสิ่งที่น่าชม"

ดิฉันนึกถึงชาวพุทธที่แสดงความเคารพสักการะบูชาต่อพระสงฆ์ นับถือผู้ศึกษาธรรม และปฏิบัติวิปัสสนา จุดมุ่งหมายของชาวพุทธส่วนใหญ่ คือ การบวชเป็นพระภิกษุ ถ้าเป็นชาย หรือถ้าเป็นหญิงก็ปฏิบัติวิปัสสนา

ดิฉันรับประทานข้าวต้มมัด พลางกำหนดไปด้วย และนึกถึงคุณยายทั้งสามที่ให้ข้าวต้มมัดนี้อย่างลึกลับที่หน้าประตู

การสอนการนั่งกัมมัฏฐานยากขึ้นทุกที หลังจากสองสามวันแรกท่านสอนให้ดิฉันกำหนดการสัมผัสที่จุดสองจุดตรงตะโพกเบื้องหลัง ให้

นึกเหมือนมีเหรียญอันหนึ่งสัมผัสตอนแรกที่กระดูกข้างขวา แล้วไปสัมผัสทางด้านซ้าย พร้อมกับกำหนด พองหนอ ยุบหนอของกระบังลมด้วย

ต่อไปให้กำหนดเพิ่มอีกสองจุด รวมเป็นสี่จุด ทั้งกำหนดพองหนอ ยุบหนอไปด้วย จุดใหม่นี้อยู่ตรงกระดูกก้นที่เรานั่งทับ ให้กำหนดที่ด้านขวาก่อน แล้วย้ายมาด้านซ้าย ดูคล้ายกับเป็นวงกลม เริ่มจากจุดที่ตะโพกด้านหลังสองจุด แล้วมาที่กระดูกก้นอีกสองจุด รวมทั้งพองหนอ ยุบหนอด้วย

เป็นธรรมดาที่ต้องต่อสู้ในตอนแรก เมื่อเริ่มต้นแบบฝึกหัดใหม่ ต้องสงบใจเพิ่มการกำหนดในที่ใหม่ การกำหนดที่เพิ่มขึ้นไม่ได้ทำให้การปฏิบัติกัมมัฏฐานยากขึ้น ถ้าเคยทำได้ครั้งหนึ่งแล้ว ก็จะสามารถทำได้ต่อไป แต่มีบางสิ่งบางอย่างเกิดขึ้นอีกเมื่อกำหนดจุดใหม่ขึ้นอย่างมีสมาธิแน่วแน่ ทำให้ความรู้สึกนึกถึงตัวตนน้อยลง

บางส่วนของร่างกายคล้ายกับหายไปหรือไม่ทำหน้าที่ แต่บางส่วนกลับรู้สึกเด่นชัดขึ้นมาจนทำให้ส่วนอื่นหายไป บางครั้งลมหายใจก็หยุดไป บางครั้งหัวใจเต้นแรงราวกับเป็นโรคหัวใจ ส่วนใหญ่ความรู้สึกอยู่รอบสะดือ และบั้นเอว บางเวลารู้สึกไม่มีขา แต่เดินจงกรมได้ บางเวลารู้สึกว่าหัวและมือใหญ่ขึ้นผิดธรรมดา

ในเวลานั่งกัมมัฏฐานนั้น มีหลายครั้งที่ดิฉันรู้สึกว่ากำลังร้องไห้ แต่ไม่มีน้ำตา โดยไม่ทราบเหตุผล

บางเวลาที่นั่งกัมมัฏฐาน แผลเป็นที่ขาขวาของดิฉันซึ่งเกิดจากการผ่าตัดหลายครั้ง เกิดรู้สึกคันเจ็บแสบสุดแสนจะทนทาน รู้สึกคล้ายเลือดในร่างกายวิ่งไปรวมอยู่ที่บริเวณแผล ไม่มีสิ่งอื่นใดนอกจากแผลเป็นนี้ แผลเต้นริก ๆ เจ็บแสบจนแทบทนไม่ได้ ดิฉันเหงื่อแตก คลื่นไส้อาเจียน

ดิฉันสู้กำหนด พองหนอ ยุบหนอ และเจ็บหนอ เจ็บหนอ เจ็บหนอ มันเป็นประสบการณ์เกี่ยวกับเวทนาอย่างดีเยี่ยม

ดิฉันกำหนดพองหนอ ยุบหนอ อย่างตั้งใจ ความรู้สึกคลื่นไส้อาเจียนจึงลดลง แต่แผลยังคงร้อนผ่าวและเต้นตุบอยู่ ในที่สุดความเจ็บปวดทุเลาลงจนพอทนได้

ในไม่ช้า สีฟ้าสลัวปรากฏขึ้น ความเจ็บปวดต่าง ๆ ค่อยดูดซึมหายไป เวทนาหมดสิ้นไปแล้ว

พอความเจ็บปวดบรรเทาลงไป พลันเกิดเป็นละอองมีสีชมพูเป็นขอบขึ้น ขอบนั้นกลายเป็นมุมของของแข็งสีชมพู ซึ่งหมุนจนเป็นรูปวงกลมและรูปปริซึมซึ่งมีความลึกและมุมนับไม่ถ้วน สิ่งเหล่านี้ช่วยสร้างสรรค์ให้เกิดความสงบอย่างไม่มีที่สิ้นสุด แล้วดิฉันกลับมากำหนดพองหนอ ยุบหนอ ของกระบังลมต่อไป

บางเวลาดิฉันมีความกลัวและสงสัย ดิฉันทราบดีว่าตัวเองหลงเพลินอยู่ในสีที่วิจิตรงดงามนั้น ดิฉันหลงไปแล้ว หรือดิฉันอาจอยู่เหนือสีเหล่านั้นไม่มีตัว " ดิฉัน " อีกต่อไป ลมหายใจของดิฉันแผ่วเบาจนแทบจะไม่มี ดิฉันพาตัวเองออกมาจากความอ้างว้างนั้นอย่างละเมียดละไมแกมบังคับ โดยกำหนดลมหายใจซึ่งเป็นวิธีเดียวเท่านั้น ตอนแรกดิฉันต้องการที่จะอยู่ที่นั่น ในที่ซึ่งอยู่เหนือขึ้นไปนั้น การหายใจของดิฉันค่อย ๆ คืนสู่สภาพปกติ ในที่สุดดิฉันกลับมาสู่สภาพเดิมรู้ว่าตนเองกำลังนั่งอยู่บนพื้น

ดิฉันไม่ทราบว่าเกิดเนื่องจากความกลัวหรือการออกกำลังมากเพราะหลังจากการปฏิบัติครั้งนี้แล้ว ดิฉันเพลียมาก ดิฉันเคลื่อนไหวได้บ้าง แต่ไม่สามารถลุกขึ้นยืนได้ ดิฉันคลานไปที่เตียงซึ่งอยู่ห่างเพียงหนึ่ง

หรือสองฟุตจากที่ดิฉันนั่ง ดิฉันพักแต่ในวิธีที่แปลก ดิฉันรู้สึกว่าจิตคงกำหนดลมหายใจยังคงกำหนดแถวสะดือ รู้ตัวว่านอนอยู่บนเตียง ไม่คิดเรื่องอื่น ดิฉันนอนบนเตียงเป็นเวลานาน โดยจิตกำหนดลมหายใจ และบริเวณสะดือไม่คิดถึงสิ่งอื่น

คืนนี้ดิฉันรายงานให้อาจารย์ทราบถึงการที่ดิฉันหายตัวไปจากโลกนี้ ไม่มีรูปกาลและเวทนา ท่านฟังด้วยความสนใจและเอาใจใส่ ท่านถามดิฉันก่อนที่จะให้คำแนะนำว่า "ถ้าไม่มีตัวคุณ ก็จะไม่มีใครเดิน ไม่มีใครนั่ง คุณต้องกำหนดว่า รู้หนอ" ท่านย้ำอยู่หลายครั้งตรงนี้

ดิฉันคิดว่าดิฉันเข้าใจแล้ว ถ้าใครสามารถกำหนดจิตใจให้รู้อยู่จะมีพลังงานสามารถพาสติกลับคืนมาได้ ดิฉันแปลกใจว่าสิ่งที่เกิดขึ้นกับดิฉันนั้น มีจิตดวงเดียว หรือจะเป็นอะไรก็ตาม คงอยู่เบื้องหลัง คอยกระตุ้นให้ดิฉันรู้ว่า ไม่คิด ไม่เห็น ไม่ทราบว่ามีสิ่งใดเกิดขึ้น

ต่อจากนั้น ภายในห้องของดิฉัน ดิฉันสงสัยว่าจะเกิดอะไรขึ้น ถ้าดิฉันยังคงหลงติดอยู่ในสิ่งเหล่านั้น ถ้าดิฉันไม่สามารถกลับมารู้ตัวได้ดังเดิม ดิฉันคงไม่สามารถกลับเป็นตัวดิฉันได้ดังเดิม และไม่อยู่ในโลกจริงอย่างเคย คงไม่มีความเจ็บปวดที่นั่น ไกลโพ้น บางทีความตายคงจะเป็นเช่นนี้

คืนนั้น ดิฉันเขียนโดยอาศัยแสงเทียนเล่มหนึ่งว่า

ความเป็นอยู่แท้ที่จริงเป็นเพียงความคิดเท่านั้นหรือ ? ความตายเป็นอย่างนี้หรือไม่ ดูคล้ายกับว่าดิฉันตายไปแล้ว ถ้าคิดตามประสบการณ์ของดิฉัน ดิฉันไม่มีตัวตน ไม่มีความเป็นอยู่ มีแต่ความรู้สึกว่าอยู่ไกลโพ้นในจักรวาลที่ซึ่งคล้ายกับดิฉันรู้จัก มันนุ่มนวล สงบ ล่องลอย ไม่มี

การต่อสู้ใด ๆ ถูกแล้ว ดิฉันได้ตายไป รู้สึกว่าดี จนกระทั่งขณะหนึ่ง ได้เกิดความกลัวขึ้นมา จิตของดิฉันเริ่มรู้ว่าไม่มีตัวตน จิตที่มีสติสัมปชัญญะได้ตกใจกลัวและเริ่มต่อสู้เพื่อหนีจากจักรวาล คล้ายกับกลับมาเกิดใหม่ ขณะที่ดิฉันนั่งอยู่ในเงาวูบวาบของแสงเทียน ดิฉันสงสัยว่าดิฉันกลัวต่อการกลับไปสู่ความอ้างว้างไกลโพ้นนั้นอีกหรือไม่ ดิฉันไม่กลัว เพราะดิฉันรู้สึกซึ้งถึงความเป็นจริง เหนือเวทนา คือการบรรเทา เหนือการตาย คือการเกิด.

บทที่ ๙

มนุษย์ต่อสู้ ค้นหาชีวิตนอกตน โดยที่ไม่ทราบว่า ชีวิตที่กำลังเสาะหาอยู่นั้น แท้จริงอยู่ภายในตนเอง

คาลิล จิบแรน

วันหนึ่งผ่านไปสู่อีกวันหนึ่งโดยที่ไม่ทันสังเกตรู้ได้ วันทั้งหลายเหมือนเป็นวันเดียวกัน ความร้อนระอุปนความชื้นแผ่ปกคลุมหุบเขาในเชียงใหม่ เมฆมรสุมพัดผ่านภูเขาไกลลิบนั้น แต่ไม่เกิดอะไรมากไปกว่าฝนตกลงมาเพียงสองสามหยด ดิฉันหนีความร้อนอบอ้าวในห้องออกมานั่งที่เฉลียงหน้าห้อง และฝึกกำหนดสติ

ในวันที่ร้อนอบอ้าวก่อนฤดูฝนจวนเข้าพรรษาเช่นนี้ ผู้คนหลั่งไหลกันมาสู่วัด ทั้งผู้ชาย ผู้หญิง และเด็ก เพื่อจัดแจงตระเตรียมบวชบุตรน้อง ญาติ บางทีบวชบิดาหรือปู่ เป็นระยะเวลาสามเดือนตลอดพรรษาเพื่อศึกษาและปฏิบัติ ระยะเวลาเข้าพรรษานี้ เป็นระยะเวลาที่ศักดิ์สิทธิ์และมีความสำคัญทางศาสนาในประเทศที่นับถือพุทธศาสนาลัทธิเถรวาท ตลอดระยะเวลาสามเดือนที่ฝนตกชุก เนื่องจากมรสุม พระต้องจำพรรษาอยู่ในวัด พระคงออกไปบิณฑบาตได้ในตอนเช้าตามปกติ แต่จะไปที่ไกล ๆ เช่นต่างจังหวัดนั้นไม่ได้ นอกจากได้รับอนุญาตเป็นพิเศษ

สำหรับผู้ที่อาศัยอยู่ในวัด มีงานต่าง ๆ ที่ต้องตระเตรียมมากมาย เช่น ทำความสะอาดบริเวณลานวัด ตกแต่งโบสถ์วิหาร กุฏิให้สะอาดประณีต เจ้าอาวาสจัดการแบ่งงานออกเป็นสองฝ่าย ฝ่ายหนึ่งให้สามเณรทำอีกฝ่ายหนึ่งสำหรับแม่ชีผู้มีอาวุโสทำ สามเณรช่วยกวาดทรายด้วยไม้กวาด

ทางมะพร้าว มองเหมือนกลุ่มลูกเป็ดน้อย ๆ ด้วยจีวรเหลืองอร่ามปลิวปัดไปมาน่าดูนัก ช่วยกันขนขยะใส่ล้อเข็นที่ทำด้วยไม้ แล้วเข็นไปทิ้ง ช่วยทำความสะอาดวิหาร นำพรมออกไปตีสลัดฝุ่น ทั้งนี้ท่านเจ้าอาวาสตามดูแลอย่างใกล้ชิด สามเณรองค์ที่ตีฝุ่นออกจากพรม โพกศีรษะด้วยผ้าเหลือง ในลักษณะของพวกอาหรับกลางทะเลทราย เพื่อป้องกันสิ่งสกปรกและฝุ่นละออง

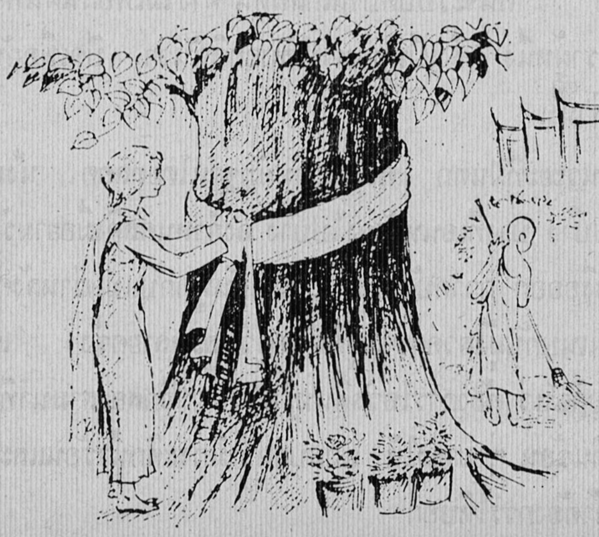
แม่ชีขอให้สามเณรสองสามองค์ช่วยตัดตกแต่งพุ่มไม้ ต้นไม้ดอกที่ปลูกอยู่เรียงรายข้างกำแพงวัดและรั้วหน้าแถวห้องกัมมัฏฐานหญิง

ตลอดระยะเวลาเหล่านี้ ดิฉันเริ่มรู้สึกถึงความสุขภายในวัด ไม่มีใครเอ่ยถึงความสุขเลย แต่ดิฉันรู้สึก มันเหมือนกระแสคลื่นส่งมาถึงดิฉันด้วย อย่างไรก็ดี งานของดิฉันไม่ใช่เตรียมตัวเข้าพรรษา แต่เป็นการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ท่านเจ้าอาวาสบอกดิฉันว่า ดูเขาก็ได้ แต่ต้องกำหนดไปด้วย

เมื่อดิฉันปฏิบัติกัมมัฏฐานเสร็จแล้ว ได้ออกมาเดินเล่นนอกห้อง วัดมืดนอกจากแสงเทียนริบหรี่ที่วิหารและแสงเงินของพระจันทร์เกือบเต็มดวง วันรุ่งขึ้นซึ่งเป็นวันอาสาฬหบูชาพระจันทร์จึงจะเต็มดวง แสง-จันทร์ส่องมาต้องแก้วกระจกประดับวิหาร ทำให้เป็นประกายระยิบระยับเหมือนหนึ่งเป็นแดนสวรรค์ของเทพธิดา ดิฉันเดินไปที่วิหารพร้อมกับกำหนด เห็นหนอ เห็นหนอ เห็นหนอ พยายามกำหนดว่าเห็นสิ่งสวยงามเช่นนี้หนอ เห็นเทียนพรรษาเล่มใหญ่ จุดสว่างอยู่สองข้างพระพุทธรูปประธานองค์ใหญ่ในพระวิหาร แสงเทียนวูบวาบส่องให้เห็นพระภิกษุหลายองค์ รวมทั้งเจ้าอาวาสกำลังตกแต่งแท่นบูชาด้วยผ้าเหลือง และดอกไม้

ทันใดนั้น ท่านเจ้าอาวาสผู้กำลังก้มตัวดูต้นไม้ในกระถาง ยืนขึ้นมองไปรอบ ๆ และร้องเรียกดิฉันเป็นภาษาไทย "มานี่ มานี่" ในชั่วอึดใจนั้น ดิฉันกลัวว่าท่านคงเรียกไปบอกว่าผู้หญิงไม่ควรเข้ามาในวิหารในเวลากลางคืนเช่นนี้ ท่านเรียกด้วยเสียงอันดัง ดิฉันยังไม่ทันลุกขึ้นยืน ท่านก็เรียกอีก คราวนี้ท่านกวักมือเรียกด้วย ท่านโบกมือเหมือนลาก่อน แต่คนไทยแปลว่ามานี่ เมื่อดิฉันเข้าไปใกล้ท่าน ท่านถือผ้าสีเหลืองชิ้นยาว ๆ ยิ้มนิดหนึ่งพูดอย่างสุขุมว่า "คุณพันผ้าผืนนี้รอบต้นโพธิ์ทีซิ ผู้ชายทำอะไรไม่สวย ผู้หญิงทำสวยดี" ท่านทำให้ดูว่าจะพันอย่างไร รอบกระถาง แล้ววางผ้าชิ้นนั้นไว้ที่พื้นเพื่อให้ดิฉันหยิบเอาเอง เพราะดิฉันรับของจากท่านโดยตรงไม่ได้

ท่านถอยออกไปยืนอยู่ข้างหลัง คอยดูดิฉันพันผ้านั้นอย่างยากเย็น ผ้าผืนเล็กเกินไปต้องใช้เชือกที่สามเณรเป็นผู้ทำให้นำมาต่อเข้าไปจึงตกแต่ง



ได้เรียบร้อย และพร้อมที่จะนำไปดอยสุเทพในวันรุ่งขึ้น สาธุชนทั้งหลายจะพากันเดินขึ้นดอยสุเทพและปลูกต้นโพธิ์นี้ที่บนดอยซึ่งถือเป็นกิจกรรมอย่างหนึ่งของเขาทางพุทธศาสนา ขณะที่ดิฉันถอยออกมายืนพินิจดูงานที่ดิฉันทำไว้นั้น ท่านเจ้าอาวาสเดินมาข้าง ๆ ดิฉัน ชมว่า "ดีแล้วสวยมาก"

ดิฉันออกจากวิหารซึ่งสว่างด้วยแสงเทียนมานั่งที่บันได ขณะที่นั่งอยู่พยายามกำหนดไปด้วยถึงความงามเป็นพิเศษของคืนนี้ ทันใดนั้นดิฉันสงสัยขึ้นมาว่า ท่านเจ้าอาวาสคงต้องการให้ดิฉันมีส่วนร่วมในการเตรียมเพื่อเข้าพรรษานี้ จึงให้ดิฉันช่วยตกแต่งต้นโพธิ์ซึ่งเป็นต้นไม้ศักดิ์สิทธิ์ในพระพุทธศาสนา

แต่ละวันเมฆมรสุมลอยลงมาต่ำ มืดครึ้มไปทั่วในแถบชนบท เหมือนหมอกแถบชายฝั่งทะเลซึ่งแทรกซึมไปทั่วทุกหนทุกแห่ง พอฟ้าครึ้มเมฆลอยต่ำ คนจะรีบปิดบานเกล็ดหน้าต่างไม้เพื่อกันฝนที่จะตกลงมา หญิงไทยชราผู้หนึ่ง ซึ่งเป็นคนทางใต้บอกดิฉันว่า ปิดเพื่อกันผีที่มากับเมฆฝนเหล่านั้น

ในระยะที่ฝนตก ดิฉันทำกัมมัฏฐานโดยตลอด นั่งภาวนาบ้าง เดินจงกรมบ้าง บางทีเอนหลังลงไปบ้าง คงกำหนดสติเมื่อยามรับประทานอาหาร เหงื่อออก กวาดบ้าน บางเวลาดิฉันพูดกับแม่เฒ่าหลังค่อม ผู้คอยเอาหน้ามาแนบกับมุ้งลวดตรวจดูดิฉันอยู่วันละหลายครั้ง เช้าวันหนึ่งแม่เฒ่าถามดิฉันว่าต้องการโอวัลตินหรือไม่ อีกสองสามนาทีต่อมาก็นำถ้วยโอวัลตินร้อน ๆ มาส่งให้ แถมบอกว่ามีกระติกน้ำร้อนและมีโอวัลตินอยู่มาก ถ้าต้องการให้บอก

การอยู่ในวัดเมืองมางใกล้จะสิ้นสุดลง เมื่อท่านเจ้าอาวาสบอกดิฉันว่า ดิฉันต้องออกจากห้องเลขที่สี่ เพราะถึงกำหนดที่หญิงไทยผู้หนึ่งจองห้องนี้ล่วงหน้าหลายเดือนแล้ว ท่านรับรองว่าจะหาห้องให้ดิฉันใหม่ หลังจากที่ไตร่ตรองโดยรอบคอบแล้วดิฉันคิดว่าควรค่อย ๆ ออกกัมมัฏฐานแบบเร่งรัดไปทีละน้อย บางสิ่งบางอย่างในตัวดิฉันบอกว่าถึงเวลาแล้วที่จะต้องจากไป ดิฉันเตรียมย้ายไปพักกับเพื่อนที่รู้จักกันมานานแล้วในเชียงใหม่ จะอยู่ต่อไปอีกสักหน่อยเพื่อปฏิบัติกัมมัฏฐานต่อ และกลับมาสอบอารมณ์เวลาเย็นทุกวันกับพระท่าน

การปรับตัวให้เข้ากับโลกภายนอกไม่ใช่ของง่าย โชคดีที่เพื่อนของดิฉันเข้าใจ ทั้งจัดให้ดิฉันอยู่ห้องเงียบที่สุด เย็นที่สุด ใหญ่ที่สุดในบ้าน เพื่อให้ดิฉันได้ปฏิบัติกัมมัฏฐานให้มากเท่าที่จะทำได้ เพื่อนเข้าใจปัญหาของดิฉัน และความเจ็บปวดที่ดิฉันได้รับโดยพูดกันไม่กี่นาที เขาพากันระวังมาก ไม่ชวนดิฉันรับประทานข้าว ไม่เร่ง ไม่ชวนคุย ตัวเขาเองพยายามไม่พูดดัง ไม่ส่งเสียงดังกันในบ้าน

ความยากลำบากในการปรับตัวให้เข้ากับโลกในวันแรกๆนั้นได้หมดสิ้นไป เมื่อดิฉันมายืนอยู่นอกประตูวัดเมืองมางรอคอยท่านเจ้าอาวาส ท่านเชิญให้ดิฉันเดินตามท่านไปดูขณะที่ท่านออกบิณฑบาตในตอนเช้า วันนี้เป็นวันสุดท้ายที่ดิฉันอยู่ในเชียงใหม่ เมื่อดิฉันมองผ่านประตูวัดเข้าไปดูภายในบริเวณวัด เดี๋ยวนี้ดิฉันรู้สึกแตกต่างไปจากเมื่อก่อน เมื่อสามสัปดาห์ก่อนนี้ ดิฉันเคยผ่านเข้าประตูนี้ด้วยความหวาดกลัว กลัวว่าวิปัสสนาจะพาดิฉันไปไหน เดี๋ยวนี้ขณะที่ดิฉันยืนคอยอยู่ท่ามกลางความชื้นในตอนเช้าของฤดูมรสุมดิฉันเข้าใจว่าได้ย่างก้าวเข้าสู่โลกใหม่ ดิฉันประหลาดใจที่พบว่ามีพลังแรงอยู่ภายในตัวของดิฉันที่ทำให้เข้าไปถึงความลึกซึ้งนั้นได้ มัน

ไม่ง่ายเลย แต่ดิฉันทราบว่าสิ่งที่เกิดขึ้นแก่ดิฉันนั้นย่อมบังเกิดแก่ผู้อื่นด้วยถ้าพยายาม

พอสว่างพระภิกษุเดินออกบิณฑบาต ผ่านประตูไปทีละองค์อย่างเงียบ ๆ ท่านปฏิบัติเช่นนี้มาหลายศตวรรษแล้ว ในที่สุด พระเจ้าอาวาสออกมา ท่านห่มจีวรยกสูงขึ้นคลุมไหล่ คงแลเห็นแต่เท้า ข้อเท้า และศีรษะเท่านั้น ท่านเดินราวกับลอยมายังดิฉัน ผ่านประตูออกไป มองดูคล้ายกับนักเต้นรำในภาพยนตร์ที่ฉายจังหวะช้า ท่านไม่มองดิฉันและไม่พูดด้วย การที่พระเดินได้คล้ายกับลอยไปเช่นนี้ เป็นผลจากการฝึกหัดก้าวเท้าเป็นพิเศษ โดยกำหนดให้เท้าข้างหนึ่งอยู่ตรงกับข้างหน้าของเท้าอีกข้างหนึ่งงดงามมาก

ท่านเดินเลี้ยวเข้าไปในซอยหนึ่ง ดิฉันเดินตามไปห่างหลายหลาเท้าเปล่าของท่านเดินไม่มีเสียงเลย ขณะที่ท่านเดินไปตามที่เฉอะแฉะสกปรก แม้กระนั้นศรัทธาคล้ายกับรู้ว่าท่านจะมาถึงเวลาใด ขณะที่ท่านมาถึงประตูบ้านทั้งผู้ชาย ผู้หญิง เด็ก บางทีทั้งครอบครัวพากันมาตักบาตรถวายอาหาร ดอกไม้ ธูปเทียน แก่พระสงฆ์ผู้ครองผ้ากาสาวพัสตร์

เมื่อดิฉันตามพระท่านบิณฑบาต ดิฉันจำได้ว่าท่านเป็นบุตรชาวนาเข้าสู่ร่มกาสาวพัสตร์ตั้งแต่อายุสิบสองปี ต่อมาไปศึกษาต่อที่ประเทศพม่าหลายปี ท่านปฏิบัติกัมมัฏฐานอยู่ตลอดชีวิต วัดเมืองมางเล็ก ๆ นี้ ตั้งอยู่นอกกำแพงเมืองโบราณของเชียงใหม่ ผู้คนพากันมาวัดนี้เพื่อเรียนพระธรรม มาขอคำแนะนำเพื่อแก้ปัญหาของเขา

ขณะที่เราเดินมาช้าตามตรอกแคบ ๆ ดวงอาทิตย์ลอดเมฆหนาทึบทางทิศตะวันออก ส่องแสงกระทบความชื้นที่มีอยู่ทั่วไป เปลี่ยนความสลัวให้เป็นความสว่างไสว พร้อมกันนั้นความอบอุ่นจากดวงอาทิตย์ช่วยทำ

ให้กลิ่นหอมของดอกไม้กระจายฟุ้งไปทั่วทั้งซอย หยาดน้ำค้างพร่างพราวด้วยต้องแสงอาทิตย์ที่ส่องมา ทำให้เป็นศิลปงดงามพอ ๆ กับกลิ่นหอม

ขณะที่ดิฉันเดินตามรอยเท้าของอาจารย์ไป ดิฉันคิดถึงความลำบากเมื่อออกกัมมัฏฐานใหม่ ดิฉันอ่อนเพลียเคลื่อนไหวเหมือนทากและเสียงต่าง ๆ ดูเหมือนจะดังมาก โลกนี้ช่างเต็มไปด้วยกิจกรรมท่าทางและคำพูดทางโลกีย์วิสัยอันหาสาระไม่ได้ ดิฉันไม่แสดงความรำคาญหรือเยาะเย้ย แต่ปรารถนาที่จะกลับเข้าสู่วัดและความสงบของกัมมัฏฐาน

ดิฉันจำได้ถึงปฏิกิริยาที่พระเจ้าอาวาสสนองตอบเมื่อหลายอาทิตย์มาแล้ว ขณะดิฉันเรียนท่านว่า ดิฉันปรารถนาที่จะกลับมาอยู่ที่วัดที่เงียบสงบทำให้ดิฉันทราบว่า "คนที่จะอยู่ในวัดได้ต้องเป็นพระ เป็นอาจารย์สอนวิปัสสนา คนอื่น ๆ ส่วนมากต้องกลับไปอยู่บ้าน เลี้ยงลูกดูแลบิดามารดา คนอยู่วัดเพื่อสาธิตชีวิตตามที่เรียนมาในวิปัสสนา สาธิตการดำรงชีวิตตามที่พระพุทธองค์ทรงสอน" ดิฉันเริ่มเข้าใจตามที่อาจารย์แนะนำ

เมื่อเจ้าอาวาสบิณฑบาตทั่วแล้วก็กลับวัด ดิฉันเดินตามไปด้วยรู้สึกตัวเบาลอย ทันใดนั้นรู้สึกว่าช่างโชคดีที่มีโอกาสมาเรียนพระพุทธศาสนาและกัมมัฏฐานตามแบบที่ถูกต้อง กับพระผู้มีความเมตตาและให้ความอบอุ่นเช่นนี้

เมื่อก้าวเข้าสู่ประตูวัด ท่านหันมาเชิญดิฉันรับประทานอาหารเช้าพร้อมกับล่ามของดิฉันด้วย เราเดินไปที่หอฉันซึ่งพระภิกษุสามเณรฉันกันที่นั่นเป็นบางโอกาส เรารวมรับประทานอาหารด้วยกันเป็นนาทีสุดท้ายด้วยอาหารที่ท่านบิณฑบาตมาจากศรัทธาวัดเมืองมาง ดิฉันทราบดีว่าอีกสองสามชั่วโมงข้างหน้านี้ ดิฉันต้องขึ้นเครื่องบินกลับสหรัฐอเมริกา ดิฉัน

รู้สึกประทับใจในการได้มาอยู่ร่วมกันเป็นครั้งสุดท้ายนี้ แต่คงจะเป็นความรู้สึกของดิฉันเพียงคนเดียว บางทีคนอื่นอาจจะคิดว่าจะพบดิฉันอีกในชาติหน้า แต่มิใช่วิสัยของชาวพุทธที่มีความปรารถนาความต้องการพยายามที่จะเลิกคิดถึงบ้าน ดิฉันหันมากำหนดปัจจุบัน คิดถึงเจ้าอาวาสพระภิกษุสามเณรซึ่งอยู่ร่วมกับเรา คิดถึงความอาลัยในขณะนั้น ดิฉันเป็นแหม่มคนเดียว นั่งอยู่กับพื้น พระล้อมวงกันเพื่อฉันอาหารซึ่งเป็นของกลางร่วมกัน อาหารเหล่านี้ผู้มีศรัทธาทำบุญถวายแก่ผู้ที่ศึกษาพระธรรมและปฏิบัติกัมมัฏฐาน

เนื่องจากล่ามและดิฉันเป็นผู้หญิง เราจึงนั่งอีกทางด้านหนึ่งของหอฉัน เมื่อทุกองค์นั่งลงที่พื้นรอบโต๊ะกลมเล็กแล้ว พระสวดมนต์สั้น ๆ พอจบ ทุกองค์ลงมือฉันอาหารพร้อมด้วยกำหนดเงียบ ๆ ตามธรรมเนียมของผู้ปฏิบัติ แม่ชีห้องเบอร์สองนำข้าวต้มจากครัวซึ่งอยู่ถัดหอฉันไปมาให้เรา ขณะที่ดิฉันพำนักอยู่ในวัด แม่ชีผู้นี้เป็นผู้นำข้าวต้มมาให้ดิฉันรับประทานทุกเช้า

พระและเณรฉันอาหารที่ได้จากบิณฑบาต เด็กวัดรับประทานอาหารที่แม่ชีหุงหามาให้จากครัวในวัด โต๊ะของพระเจ้าอาวาสเต็มไปด้วยผลไม้ที่ท่านบิณฑบาตมา นอกจากนี้ยังมีดอกไม้ ส้ม กล้วยไข่ นมข้นข้าวและแกงที่ผู้มีศรัทธาทำมาถวายท่านอีกด้วย

เราผู้หญิงสองคนรับประทานไปพลางกระซิบคุยกันไปด้วย บางคราวดิฉันสังเกตว่าพระเจ้าอาวาสชำเลืองดูเรา ทันใดนั้นท่านวานแม่ชีให้ส่งส้มสองผล ไข่สองใบมาให้เรา เช้าวันนี้ดิฉันไม่เพียงแต่หิวเท่านั้นยังต้องการรับประทานชดเชยกับน้ำหนักที่ลดลงไปถึงสิบสองปอนด์ ในระหว่างที่ปฏิบัติกัมมัฏฐาน ดิฉันไม่ทราบว่าพระเจ้าอาวาสสังเกตเห็น

ดิฉันผอมลงหรือไม่แต่ในไม่ช้าท่านส่งมาให้อีก คราวนี้เป็นนมหนึ่งแก้วโต ๆ ดิฉันพยายามดื่มนมข้นหวานนั้น ซึ่งคนไทยดื่มเป็นอาหาร แต่ดิฉันดื่มไม่ได้ ดิฉันจึงตัดสินใจให้ล่ามดื่มแทน

เมื่อรับประทานอาหารเสร็จสิ้นลง พระสวดให้พร ล่ามแต่งชุดพยาบาลสีขาว กล่าวอำลาแก่ดิฉันพร้อมทั้งเตือนดิฉันให้หมั่นกำหนด ท่านเจ้าอาวาสยังคงนั่งอยู่ที่นั่นเมื่อล่ามลาไปแล้ว ดิฉันมองดูท่าน ท่านก้มศีรษะนิดหนึ่งเป็นเชิงลา แล้วท่านลุกขึ้นจากไป ดิฉันคุกเข่ากราบลาท่านด้วยความเคารพอย่างสูงสุด พระอาจารย์ของดิฉัน

ทันใดนั้นคงเหลือดิฉันเพียงคนเดียว ท่านเจ้าอาวาสออกไปแล้ว พระภิกษุสามเณรพากันทยอยออกไปจากหอฉัน ดิฉันเดินช้า ๆ ผ่านบริเวณวัดออกมาที่ประตู แล้วหันกลับไปมอง บริเวณวัดว่างเปล่า คงมีแต่แม่เฒ่าหลังค่อมก้มตัวลงบ้วนน้ำหมาก สามเณรองค์หนึ่งซักจีวรอยู่ที่บ่อน้ำ สุนัขในวัดร่วมโหลนอนตากแดดอยู่ที่บันไดวิหาร

ตอนสายวันนั้นขณะที่ดิฉันเก็บของอยู่ที่บ้านเพื่อน คิดแปลกใจตัวเองทำไมจึงไม่อยากจากวัด จากกัมมัฏฐานเลย ทั้งที่มีความรู้สึกไม่สบายใจ ความกลัว ความไม่สะดวกสบายสารพัด แต่ดิฉันได้รับประสบการณ์ทำให้ร่างกายกับจิตใจประสานกลมเกลียวกันอย่างแนบเนียน เพื่อบรรลุถึงขั้นสูงสุดในการกำหนดรู้และควบคุมได้ทั้งกายทั้งจิต ดิฉันไม่ต้องการที่จะสูญเสียความสามารถอันนี้

ดิฉันยังคงรู้สึกสงบแม้ว่าออกจากกัมมัฏฐานมาแล้ว ทั้งนี้เนื่องจากดิฉันสามารถกำหนดปัจจุบันได้ ช่วยทำให้ระยะเวลายาวนานขึ้นมีผลทำให้ดิฉันกำหนดการงานที่ต้องทำในชีวิตประจำวันทางโลกได้

นับเป็นเวลาหลายเดือนดิฉันพยายามต่อสู้เพื่อให้เข้าใจ การกำหนดสติทำให้เกิดความรำคาญ ดิฉันนึกใฝ่ฝันตลอดเวลาว่าสักวันหนึ่งดิฉันคงจับความจริงได้ ว่าการกำหนดสติเป็นอย่างไร คงเป็นปัญญาลึกซึ้งดิฉันยังไม่ทราบและไม่ใช่เช่นนั้น ดิฉันกำหนดสติได้อย่างผิวเผิน ไม่ยากไม่ซับซ้อนแต่มีความสำคัญมาก

ดิฉันค้นพบว่าการกำหนดสติให้รู้ปัจจุบันคือให้มองเห็นและรู้สิ่งต่าง ๆ ทางโลก เช่นเมื่อมองเห็นผลส้มครั้งแรก ดิฉันมองเห็นสีส้มสดใสของกลีบส้มยึดกันเข้าด้วยสายใยสลับซับซ้อน มีฟองสามฟองเคลื่อนไหวไปมา มีน้ำส้มอยู่ในนั้น การกำหนดแปรจากกลีบส้มที่มีรูปร่างไม่เป็นแบบเรขาคณิตซึ่งอยู่ระหว่างนิ้วของดิฉันนี้ ไปเป็นการสร้างสรรค์ศิลปอันลึกล้ำเหนือสิ่งอื่นใดทั้งสิ้น

การกำหนดรู้อีกอย่างหนึ่งคือ การกำหนดเรื่องการรับประทานทางโลกประกอบด้วยเคี้ยวหนอ บดหนอ กลืนหนอ การทำอย่างช้า ๆ ไม่ใช่แต่เป็นการรับประทานอย่างเดียว แต่เป็นขบวนการที่ละเอียด มีระเบียบ ควบคุมได้ การรับประทานโดยการกำหนดนี้ช่างแตกต่างกับการรับประทานที่คุยไปด้วยอ่านไปด้วย หรือฝันกลางวันไปด้วยซึ่งเป็นวิธีที่ดิฉันเคยทำ โดยการกำหนดการรับประทานนี้ ดิฉันพบว่าไม่ใช่การกระทำโดยไม่รู้ตัว การกำหนดรู้ช่วยให้รู้แจ้งในการรับประทาน ดิฉันคิดแล้วคิดอีกว่ากัมมัฏฐานเป็นประโยชน์ต่อผู้ต้องการอดอาหารเพื่อลดความอ้วน โดยกำหนดแต่ขบวนการรับประทานไม่ต้องคำนึงถึงรสชาติของอาหาร

ในอีกสองสามวันข้างหน้านี้ ดิฉันจะได้กลับบ้านไปพบกับสามีของดิฉันในบ้านคอนเนคติคัท ดิฉันจะสามารถอธิบายให้สามีดิฉันฟังได้

อย่างไรว่ากัมมัฏฐานซึ่งลึกลับนั้นแท้จริงแล้วบางตอนง่าย นำมาใช้ประโยชน์ทางโลกได้ แต่ดิฉันก็ทราบดีว่ามันไม่ง่ายเกินไปนัก เพราะดิฉันกว่าจะเข้าใจ รู้ เห็นจริงและสัมผัสกับการกำหนดรู้ได้ต้องใช้เวลาหลายเดือน

ดิฉันเก็บของพร้อมกับกำหนดไปด้วย เสร็จสิ้นแล้ว จึงออกไปเดินเล่นในสวนของเพื่อน กำหนดเดินไปด้วย ดวงตะวันปราศจากเมฆฝนใดๆ มาบดบัง ในขณะนี้ส่องแสงแดงอบอุ่นอยู่ ณ ยอดดอยสุเทพ ดิฉันหยุดมองดู ยืนหันหน้าไปทางดวงอาทิตย์ที่ค่อย ๆ ตกลงไป จนในไม่ช้าไม่สามารถมองเห็นได้ ดิฉันกำหนดเห็นเป็นพยานที่ดวงอาทิตย์ตกในลักษณะแปลกพิสดารที่สุด

ขณะที่ดิฉันจ้องมองพระอาทิตย์ตกมิใช่เป็นเพียงสิ่งสวยงามที่ดิฉันติดใจ มันมีความหมายมากกว่านั้น แสงอาทิตย์ตกส่องมาถูกตัวดิฉันดูคล้ายกับว่า ดิฉันเองสามารถดูดซับแสงอาทิตย์ไว้ในตัวได้ แสงสัมผัสตัว และเคลื่อนเข้ามาสู่ตัวดิฉัน ดิฉันไม่ปรารถนาที่จะต่อต้านหรือชมความงามนั้นอีกต่อไป ดวงอาทิตย์ตกเป็นแสง ลม การเคลื่อนไหวและอวกาศ ดิฉันมองเห็นตะวันโดยไม่ยึดมั่นถือมั่น

จิตของดิฉันแน่วแน่และสงบ ขณะที่ยืนนิ่งไม่เคลื่อนไหวอยู่ภายใต้แสงอาทิตย์ที่ยังคงจับท้องฟ้าอยู่เป็นครั้งสุดท้าย ปล่อยให้มันเป็นอยู่เช่นนั้นโดยปราศจากการรบกวนใด ๆ ในชั่วขณะหนึ่งนั้นดิฉันเข้าใจว่าคนที่กำหนดรู้ปัจจุบันและปล่อยว่างนั้นเป็นอย่างไร

ต่อมาในเย็นวันนั้นดิฉันจดบันทึกลงไปว่า

เย็นนี้ดิฉันเห็นพระอาทิตย์ตกเป็นครั้งแรก เห็นโดยปราศจากการชื่นชม รัก หรือหวังว่าความงดงามนั้นจะดำรงอยู่ชั่วกาลนาน เย็นนี้ตะวันตกโดยไม่มีตัวดิฉันเข้าไปเกี่ยวข้องด้วย ชั่วขณะหนึ่งดิฉันอยู่ในโลกที่ไม่มีผู้กระทำและผู้ถูกกระทำ ดิฉันเห็นโดยไม่ยึดมั่นถือมั่น

นี่หรือคือการปล่อยวางที่พระอาจารย์เฝ้าย้ำแล้วย้ำอีก ? นี่หรือที่เป็นความหมายของการแสดงความรักความเมตตากรุณาโดยปราศจากอารมณ์ – ไม่ยึดมั่น การปล่อยวางเป็นจุดประสงค์สุดยอดของชาวพุทธหรือ ?

คงเป็นการยากที่จะปล่อยวางในโลกที่เต็มไปด้วยความกระวนกระวายวิตกกังวล ยุ่งยาก เหี้ยมโหด เต็มไปด้วยความเจ็บป่วยและสงคราม

คอนเนคติคัทช่างไกลจากที่นี่ ไกลจากประเทศที่สงบ อันมีวัด พระภิกษุและกัมมัฏฐาน

ดิฉันจะสามารถเห็นดวงอาทิตย์ตกในคอนเนคติคัทเช่นเดียวกับที่เห็นในเย็นวันนี้หรือไม่ ?

บทที่ ๑๐

การทำตามผู้อื่นและการเรียนรู้จากหนังสือ เป็นการผูกมัดตัวท่านไว้ด้วยโซ่ จงลืมปัญหาข้อสงสัยต่าง ๆ เสีย แล้วไปนั่งกัมมัฏฐานในที่สงบ แต่การนั่งกัมมัฏฐานก็เป็นภาระอย่างหนึ่งเหมือนกัน

จากคำสอนในลัทธิเซ็น โดย พอล วีนพาล

หนึ่งปีหลังจากที่ดิฉันได้จากดินแดนแห่งผ้ากาสาวพัสตร์ จากวัดที่งดงามเป็นประกาย และจากดินแดนในเขตร้อนที่มองเห็นดวงตะวันตกได้ ดิฉันยังคงปฏิบัติกัมมัฏฐานและบันทึกอยู่เป็นประจำ ความเกรงที่จะสูญเสียความสามารถในการนั่งกัมมัฏฐานได้หมดสิ้นไป ดิฉันนั่งได้ใช่แต่เท่านั้น ดิฉันยังได้เข้าถึงความสุขสงบด้วย ทุกวันเมื่อมีเวลาแม้แต่ชั่วครู่ยามดิฉันต้องการจะนั่งกัมมัฏฐาน ต้องการศึกษาต่อไป และมีบางเวลาที่ร่างกายและจิตใจของดิฉันประสานกลมกลืนเข้าด้วยกัน และช่วงเวลานิดเดียวนั้น การนั่งกัมมัฏฐานก็ไม่จำเป็น

ในช่วงเวลาหลายเดือนที่ผ่านมานี้ดิฉันได้เรียนรู้หลายอย่าง ดวงอาทิตย์ที่ขึ้นยามเช้าและตกตอนเย็นในมลรัฐคอนเนคติคัท รวมทั้งฟ้าดินย่อมเป็นพยานแก่ดิฉันได้ ดิฉันท่องเที่ยวไปหลายแห่ง ไปที่ถ้ำโคลริดจ์โบราณ ซึ่งเป็นถ้ำน้ำแข็งมีโดมรับกับแสงแดด ดิฉันไปยังที่ซึ่งไม่มีตัวตนไม่มีสสาร ไม่มีรูปกายตามแต่จะคิดไป ดิฉันได้เรียนรู้มากขึ้น เข้าใจปฏิกิริยาของร่างกายและจิตใจของดิฉันดีขึ้น ซึ่งทำให้ดิฉันมีชีวิตอยู่โดยไม่ต้องบีบบังคับ ไม่ต้องต่อสู้กับคนและโชคร้ายต่าง ๆ จิตใจของดิฉัน

อ่อนโยนละมุนละไมลง ยอมรับสิ่งต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาสู่ตนเองเหมือนกับพระอาทิตย์ที่กำลังตกดินฉายแสงส่องดิฉันในยามเย็นวันสุดท้ายที่เชียงใหม่ ซึ่งมีผลทำให้ดิฉันสามารถขบปัญหายากต่าง ๆ ได้อย่างมีเหตุผลมากขึ้น

ระยะหลายเดือนผ่านมานี้เองมีบางเวลาที่ดิฉันได้ประสบความลำบากจิตใจไม่สงบ กระวนกระวาย มีสภาพเหมือนกับวันแรกที่ดิฉันย่างเข้าสู่วัดบวรนิเวศที่กรุงเทพ ฯ แต่เหมือนกับความยุ่งยากสับสนทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้วค่อย ๆ ดับหายไป

บางเวลาดิฉันมีความรู้สึกเจ็บปวดจากการกระทำอย่างป่าเถื่อนของบุคคลต่าง ๆ และของรัฐบาล รู้สึกว่ากล้ามเนื้อเกร็ง ร้อนระอุไปทั้งตัว เลือดฉีดพล่านซึ่งทำให้ดิฉันเป็นเหมือนนักมวยพร้อมที่จะสู้ ดิฉันพิจารณาตัวเอง แยกออกเป็นส่วน ๆ ดิฉันเข้าใจว่าเมื่อร่างกายกับจิตใจไม่ประสานกลมเกลียวเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันแล้วจะเกิดทุกข์ขึ้น ในสังคมทุกชั้นบุคคลต้องได้รับทุกข์เนื่องจากความกระวนกระวายใจ วิตกกังวลมาก ดูเหมือนว่าจะมีต้นเหตุมาจากสังคมที่เจริญเร็วเกินไป จนกลายเป็นโชคร้ายของสังคมด้วย

ส่วนตัวของดิฉันเอง ในกรณีของดิฉันพบว่าความเจ็บปวดแล่นเข้าไปในความคิด ความรู้สึกทั่วตัวของดิฉัน ด้วยกุศลที่ดิฉันเคยทำกัมมัฏฐานและตั้งสติกำหนดจิตไว้จึงสามารถปฏิบัติได้อีก

วันหนึ่งเมื่อดิฉันเตรียมจดบันทึก ดิฉันเปิดย้อนอ่านดูหน้าต้น ๆ ดิฉันแปลกใจมากที่ล้วนเป็นคำถามคล้ายกันเกี่ยวกับเหตุผลต่าง ๆ ที่สงสัยไม่เข้าใจกัมมัฏฐานและคุณค่าของมัน คำถามเช่นนี้เต็มไปหมด ซ้ำ ๆ กัน ดิฉันจะทำกัมมัฏฐานได้อย่างไร ฉันไม่สามารถไปเอเชียเพื่อศึกษา

กับพระสงฆ์ได้ ฉันไม่มีเวลา ไม่มีครู ฉันไม่เข้าใจว่ากัมมัฏฐานมีคุณค่าต่อสังคมที่ก้าวหน้าอย่างรวดเร็วด้วยวิทยาการ เทคนิคซึ่งมุ่งผลสำเร็จนี้อย่างไร ทำไมฉันจึงต้องเลิกคิดถึงอัตตาตัวตนกลายเป็นสุญญตา คือว่างเปล่าไม่มีตัวตน ฉันต้องทำมาหาเลี้ยงชีพ ฉันไม่อาจนั่งภาวนาดูสะดือตัวเองได้ ? การหันมองดูภายในตนเอง ดูเหมือนเป็นการฝึกที่ไม่มีเหตุผล และใช้ความนึกคิดอย่างเดียวเพื่อตอบปัญหาของบุคคลผู้ถามเช่นนี้ (ตัวดิฉันเองยอมรับอย่างซื่อสัตย์ว่า เคยถามเช่นนี้มาก่อนเหมือนกัน) ดิฉัน



ขอตอบว่า การปฏิบัติกัมมัฏฐานในพุทธศาสนาลัทธิเถรวาท ไม่ใช่การท่องเที่ยวด้วยกาย แต่เป็นการสำรวจภายในตัวเรา ซึ่งอาจทำได้แม้แต่ในคุก ในที่ทำงาน ในแคปซูลเดินทางไปในอวกาศ ในดาวพระเคราะห์ดวงอื่น แม้แต่ในบ้านที่แสนไกลจากเอเชีย เช่นที่บนเนินเขาในคอน-เนคติคัท

เมื่อดิฉันกลับมาบ้านที่คอนเนคติคัท ได้จัดที่นั่งสบาย ๆ ในห้องนั่งเล่นไว้เพื่อทำกัมมัฏฐาน ระหว่างบ่ายสี่โมงถึงห้าโมงของแต่ละวัน ดิฉันนั่งลง ณ ที่นี้ ต่อหน้ารูปเสมาธรรมจักรซึ่งทาสีแดง เหลืองกาสาวพัสตร์ เขียวมรกต และทาทับด้วยสีไข่ไก่ให้ดูมัว ๆ แถมธูปหอมจุดไว้อีกสามดอก

การเตรียมตัวปฏิบัติกัมมัฏฐานสำคัญมาก ดิฉันมักอาบน้ำก่อน หรืออ่านข้อความบางตอนในหนังสือพุทธศาสนา หรือหนังสือประวัติ-ศาสตร์เอเชีย ขณะปฏิบัติกัมมัฏฐาน ดิฉันมักรู้สึกว่าเสื้อผ้าที่สวมอยู่ตึง จึงชอบห่มด้วยผ้าขนหนูผืนใหญ่แทนใส่เสื้อผ้า

ดิฉันไม่ได้จับเวลาดูว่านั่งกัมมัฏฐานครั้งหนึ่งนานสักเท่าใด แต่กะว่าประมาณสิบห้านาทีถึงหนึ่งชั่วโมง บางครั้งกินเวลานานมาก กว่าจะสำรวมจิตให้มากำหนดลมหายใจได้ ดิฉันไม่เคยบังคับตัวเองหรือไม่เคยกำหนดเวลาสำหรับนั่งกัมมัฏฐานในคราวหนึ่ง ๆ ดิฉันจึงเป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์ค่อย ๆ พาจิตที่วอกแวกคิดโน่นคิดนี่ให้มากำหนดตรงลมหายใจ และพยายามไม่รำคาญใจ ถ้าทำกัมมัฏฐานไม่ได้ จิตไม่สมาธิ เช่น ในวันแรก ๆ ที่วัดบวรนิเวศ ในที่สุดอารมณ์ที่ทำให้จิตอยู่นิ่งไม่ได้จะผ่อนคลายหายไป ถ้าคราวใดที่ดิฉันปฏิบัติกัมมัฏฐานไม่ได้ดี พอวันรุ่งขึ้น ดิฉันมักทำได้ดี มีสมาธิแน่วแน่อิ่มเอิบปีติยิ่งนัก

เดี๋ยวนี้สถานที่เตรียมไว้เฉพาะสำหรับปฏิบัติกัมมัฏฐานนั้น ไม่สำคัญเสียแล้ว ดิฉันนั่งกัมมัฏฐานที่ใดก็ได้ในบ้าน ขณะนี้ที่ซึ่งเหมาะสมที่สุดในบ้านคือห้องนอน ดิฉันจึงเลิกคิดที่จะหาที่ไว้ปฏิบัติกัมมัฏฐานเป็นพิเศษ

ด้วยเหตุนี้เองดิฉันจึงสามารถทำสมาธิที่ไหนและเวลาใดได้ทั้งนั้น เพื่อให้จิตแจ่มใสและสงบ คืนหนึ่งในฤดูใบไม้ร่วงที่ผ่านมานี้ ดิฉันนึกไปถึงความงามของราตรีที่มีแสงจันทร์ จึงเกิดความรู้สึกต้องการให้คืนนั้นมีพระจันทร์งดงามอย่างนั้นจริง ๆ หลังจากทำครัวเสร็จแล้ว ดิฉันออกไปเดินเล่นข้างนอกในสวนสนกับลูกสุนัขตัวน้อยของดิฉัน ความงามของคืนนี้ช่างเร้าจิตของดิฉัน ดวงจันทร์โตสีเงินทอแสงส่องโลก เงาต้นสนทะมึนทอดลงมาในบริเวณที่สว่างกว่าระหว่างพื้นโลกกับสรวงสวรรค์นั้น เจ้าสุนัขน้อยเดินตามต้อยเงียบ ๆ เคียงข้างดิฉันอย่างจงรักภักดี เงาของเราทอดไปบนพื้นดินเหมือนภาพถ่ายในสมัยโบราณ ไม่มีการกระตุ้นใด ๆ นอกจากความงดงามเย็นตาอันเหลือเชื่อของคืนนั้น ดิฉันนึกอยากทำกัมมัฏฐานขึ้นมา จึงนั่งลงไปที่พื้นหญ้านั้น มีลูกสุนัขตัวน้อย ๆ นั่งอยู่ข้าง ๆ

ดิฉันนั่งเงียบอยู่ครู่หนึ่ง เพื่อชมสีสันอันงดงามและลวดลายที่เกิดจากแสงจันทร์ส่องต้นไม้ หิน และหญ้า

ดิฉันภาวนาได้ง่ายและเป็นไปตามธรรมชาติ จิตใจสงบไม่คิดถึงสิ่งใดเลย ไม่พะวงถึงเวลาด้วย เมื่อภาวนาจบ ดิฉันค่อย ๆ ลืมตาขึ้นมองเห็นลูกสุนัขตัวน้อยของดิฉันนั่งอยู่ตรงหน้าพอดี จ้องมองดิฉันด้วยหูที่ตั้งชัน ดวงจันทร์เคลื่อนไปจากทิวสน เข้าสู่บริเวณกว้างขึ้น เงาดำของหมู่ไม้ทั้งหลาย ซึ่งมองเห็นเป็นสีตัดกับแดนสวรรค์นั้นค่อยลดหายไป

ตัวของดิฉันเต็มไปด้วยหยาดน้ำค้างแพรวพราว ดิฉันไม่ทราบว่านั่งภาวนาอยู่นานเท่าใด แต่ไม่สำคัญ ดิฉันยังคงนั่งอยู่บนหญ้าที่ชุ่มชื้นด้วยน้ำค้างเพลินกับธรรมชาติยามนี้ ดวงจันทร์ เงาหมู่ไม้ หยาดน้ำค้าง ลูกสุนัขและตัวของดิฉันเป็นส่วนหนึ่งของราตรีที่มีแสงจันทร์งามและเงียบ ดิฉันเริ่มรู้สึกเข้าใจลักษณะของการปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่นต่อสิ่งใดในโลกเป็นส่วนหนึ่งของจักรวาลที่หมุนเวียนเปลี่ยนไป ดิฉันไม่ได้แยกตัวเองออกมา ยังคงรู้ดวงจันทร์ขึ้นเหมือนกับที่เคยเห็นดวงอาทิตย์ตกหลังภูเขา (ดอยสุเทพ เชียงใหม่) ในภาคเหนือของประเทศไทย

การทำกัมมัฏฐานให้เป็นกิจวัตรประจำวันนั้นเป็นสิ่งดีงามอันพึงประสงค์ แต่เราต้องทำตามความต้องการภายในตัวเราและถูกจังหวะเพราะการทำตามธรรมชาติให้ประสบการณ์อันล้ำค่าทีเดียว

ระหว่างปีที่แล้วมานี้ มีบางเวลาที่ดิฉันนึกอยากพบครูผู้สอนกัมมัฏฐาน หกเดือนหลังจากที่กลับจากการเรียนกัมมัฏฐานแบบเร่งรัดในประเทศไทยแล้ว ดิฉันรู้สึกอยากพบครูมาก ดิฉันคิดว่าในแถบตะวันตกครูผู้สอนตามลัทธิเถรวาทคงไม่มี แต่หลังจากที่สอบถามเพียงเล็กน้อยดิฉันประหลาดใจมากที่มีการฝึกกัมมัฏฐานเป็นช่วงระยะเวลาสิบวันที่แถวบัลติมอร์ วอชิงตัน ดิฉันจึงเข้าฝึกด้วย การฝึกกัมมัฏฐานจัดขึ้น ณ ที่ซึ่งมีความสะดวกสบายต่าง ๆ แตกต่างไปจากวัด คนไทยคนหนึ่งผู้เคยบวชเป็นพระภิกษุมาแล้ว และขณะนี้เป็นฆราวาสเป็นผู้นำการฝึก ทำกัมมัฏฐานโดยอาศัยความเงียบ ฝึกกันเป็นกลุ่ม ทำวันละอย่างน้อยหกชั่วโมง และอีกหกชั่วโมงฝึกเป็นรายบุคคล ในสิ่งแวดล้อมนี้ไม่มีข้อห้ามใด ๆ นอกจากให้ปฏิบัติกัมมัฏฐาน ดิฉันสบโอกาสดีได้อยู่สงบโดยลำพังที่ดิฉันเคยมีประสบการณ์ในการศึกษากัมมัฏฐานแบบเร่งรัดที่วัดเมืองมาง

เป็นการทบทวนความรู้อันเสมือนน้ำบ่อทราย ได้มาอยู่ตามลำพัง ได้ภาวนาจนทำให้จิตใจแจ่มใสกระปรี้กระเปร่า สามารถนำความรู้ในการภาวนามาใช้กับชีวิตการงานประจำวันได้ ความมีสติกำหนดรู้ของดิฉันลดน้อยลง เมื่อดิฉันมาวุ่นวายกับเรื่องความเป็นอยู่ในชีวิต แต่ความมีสตินี้มิได้หายไปโดยเร็ว ดิฉันตัดสินใจว่าหลังจากมาเข้าฝึกกัมมัฏฐานแบบเร่งรัดนี้แล้ว ดิฉันจะฝึกกัมมัฏฐานบ่อย ๆ เพื่อให้ความมีสติกำหนดรู้คงมีอยู่อย่างเดิม ดิฉันทำตามที่ตั้งใจไว้ได้สำเร็จสมประสงค์

พวกชาวตะวันตกวิตกกังวลมากว่าจะหาครูไม่ได้เมื่อเริ่มต้นเรียนกัมมัฏฐาน ดิฉันคิดว่าเป็นสิ่งที่ดีที่นักปฏิบัติมักพูดกันว่า "เมื่อศิษย์พร้อมครูก็มีเอง"

ดิฉันแปลกใจที่พบว่ามีศูนย์ฝึกกัมมัฏฐานและมีครูสอนอยู่ในแถบตะวันตก เราไม่ควรท้อใจว่าไม่มีครูสอนในตอนเริ่มแรกที่ฝึกกัมมัฏฐานเพราะครูมีแล้ว ดิฉันเองเคยคิดว่าอาจเสี่ยงเกินไป และเป็นไปไม่ได้ที่บุคคลเริ่มต้นกัมมัฏฐานโดยไม่มีครู แต่ดิฉันเชื่อว่าคนอาจเริ่มเรียนการกำหนดลมหายใจได้ด้วยตนเองเพื่อฝึกสมาธิ จำเป็นต้องฝึกเช่นนี้ก่อนจนทำสมาธิได้ดีแล้ว จึงจะเริ่มต้นกัมมัฏฐานแบบเร่งรัดอย่างที่ดิฉันทำในเอเชียได้

สำหรับผู้ที่ถามดิฉันว่า ทำกัมมัฏฐานได้อย่างไร ขอตอบว่าทัศนคติของท่านเป็นสิ่งสำคัญที่สุด ท่านต้องตั้งใจอดทนต่อความลำบากไม่ย่อท้อเลิกล้มง่าย ๆ ต้องเข้าใจว่าการทำกัมมัฏฐานที่แท้จริงนั้นอาศัยระยะเวลานานกว่าจะทำสำเร็จ ไม่ใช่ว่าน้อยคนเท่านั้นที่สามารถปฏิบัติกัมมัฏฐานได้ มันเหมือนกับการเริ่มต้นอ่านหนังสือ เริ่มต้นต้องเรียนอ่านตัวอักษรก่อน การฝึกสมาธิเป็นขั้นแรกก่อนที่จะทำกัมมัฏฐานซึ่งเป็นขั้นลึกลงไปเพื่อให้เข้าใจว่ามันยากเพียงใด ดิฉันขอให้ท่านปฏิบัติ (ขณะนี้

ทันที) ดังนี้ หลับตาทั้งสองข้าง เริ่มต้นหายใจเข้า หายใจออกสิบครั้ง ตั้งใจกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ท่านอาจนับไปด้วย หนึ่ง–เข้า หนึ่ง–ออก สอง–เข้า สอง–ออก หรือกำหนดว่าหายใจเข้า หายใจออก

จิตของท่านกระโดดไปคิดเรื่องอื่นที่ไม่ใช่การหายใจเข้าหายใจออกกี่ครั้ง จากประสบการณ์ของดิฉัน จิตมักคิดไปสารพัดเรื่องหลายครั้ง อาจนับได้ถึงสิบสองครั้ง นี่เป็นการเริ่มต้นฝึกสมาธิ ซึ่งต้องฝึกจนสามารถนับลมหายใจเข้า หายใจออก ได้สิบครั้ง โดยไม่วอกแวกไปคิดเรื่องอื่น ไม่ใช่สิ่งแปลกพิสดารที่กำหนดดูลมหายใจ มันเป็นพลังของชีวิต การที่ทำไม่ได้ในตอนแรกฝึกนั้นก็ไม่ใช่สิ่งผิดปรกติ

ความคิดที่ว่าต้องทำ ได้ทำให้คนเลิกปฏิบัติกันเป็นส่วนมาก โรงเรียนสอนกัมมัฏฐานบางแห่งจัดให้นักศึกษาปฏิบัติวันละสองครั้ง ๆ ละสี่สิบนาทีในตอนเริ่มต้น เวลาขนาดนี้อาจดูเหลือเฟือ และทำให้รู้สึกว่าไม่สามารถปฏิบัติได้ คนส่วนใหญ่คิดว่าต้องทำให้ได้ แล้วในที่สุดเลิกล้มไป ดิฉันเชื่อว่าบุคคลผู้พยายามฝึกในระยะแรกควรใช้เวลาเพียงห้าหรือสิบนาทีก็เพียงพอแล้ว แต่อย่าหลอกตัวท่านเอง การฝึกต้องใช้เวลา เมื่อบุคคลฝึกสมาธิได้ดีแล้ว เวลาสำหรับทำกัมมัฏฐานย่อมขยายให้นานขึ้นได้ไปในตัว ในระยะเวลานี้ท่านจะพึงพอใจที่พบว่ากัมมัฏฐานไม่ใช่เป็นเพียงหน้าที่ของจิตตามธรรมชาติ แต่ยังเป็นขบวนการที่ใช้เพ่งพิจารณาทางที่ถูกต้องอีกด้วย

การปฏิบัติกัมมัฏฐานไม่จำกัดว่าท่านจะต้องอยู่ในท่าใด แต่ควรสบาย ท่านอาจนั่งเก้าอี้ที่มีพนักตรงหรือนั่งขัดสมาธิ หรือนั่งแบบญี่ปุ่นคุกเข่าใช้หมอนรองระหว่างก้นกับซ่นเท้า ท่านต้องพยุงร่างให้ดีให้หลังตรงตามธรรมชาติไม่งอ ท้องยื่นตามสบาย กำหนดลมหายใจที่ผ่านเข้า

รูจมูก ท่านอาจเพ่งที่กระบังลมเคลื่อนขึ้นและลง พองหนอ ยุบหนอ กัมมัฏฐานคือ กัมศีรษะเล็กน้อย หลับตาไม่ให้มีสิ่งใดมาถูกท้องหรือรัดตัวท่าน สวมเสื้อหลวม ๆ พึงจำไว้ว่าท่านต้องอยู่ในท่าที่สบาย หลังจากที่ท่านอยู่ในท่าที่สบายหลังตรงแล้ว ให้กำหนดลมหายใจอย่าท้อถอย กำหนดให้รู้ว่าจิตคิดเรื่องใดอยู่ ค่อย ๆ พากลับมากำหนดลมหายใจ กัมมัฏฐานไม่ใช่ปล่อยให้จิตล่องลอยฝันกลางวัน แต่ตรงกันข้ามให้มีวินัย จุดประสงค์อันหนึ่งของกัมมัฏฐานคือ ให้ฝึกควบคุม พัฒนาจิตให้แน่วแน่อยู่ที่จุดเดียว

การกำหนดสติสามารถที่จะกระทำได้ ไม่ว่าขณะเดิน นั่งรถไปทำงาน ขณะทำงานประจำวัน เช่น ริดรอนกิ่งไม้ใบไม้ ถอนหญ้า ล้างชาม ถูบ้าน บุคคลกำหนดลมหายใจเวลาใดก็ได้ เพื่อฝึกจิตให้มีสมาธิสม่ำเสมอ

ในชีวิตประจำวัน การกำหนดรู้มีประโยชน์เพียงเพื่อระงับความรู้สึกอิจฉาริษยา ความโกรธ และความกลัว วันหนึ่งดิฉันสามารถยอมระงับเอาชนะความกลัวได้โดยกำหนดสติปัฏฐาน เมื่อขึ้นเครื่องบิน ดิฉันเคยกลัว แม้ว่าผู้ขับเป็นนักบินที่ชำนาญเพียงใดก็ตาม วันหนึ่งหลังจากเลิกการฝึกกัมมัฏฐานแบบเร่งรัดที่วอชิงตัน ดี.ซี. แล้ว ดิฉันขึ้นเครื่องบินเครื่องยนต์เดียวนั่งแถวหน้ากับสามีของดิฉันซึ่งเป็นผู้ขับที่ชำนาญ รู้เรื่องเครื่องบินอย่างดีและมีชั่วโมงบินสูง เมื่อเราเข้าใกล้กรุงนิวยอร์ก เราบินผ่าพายุ วิทยุในเครื่องบินของเราส่งเสียงหวีด เนื่องจากไฟฟ้าในบรรยากาศรบกวน มีเสียงสับสนจากนักบินหลายร้อยคนพยายามติดต่อกับหอบังคับการบิน

เครื่องบินเบา ๆ ของเราโต้กับลมพายุ ประเดี๋ยวขึ้นประเดี๋ยวลงตกหลุมอากาศแล้วเสยหัวขึ้นรวดเร็วอย่างน่าอกสั่นขวัญหาย มองอะไร

ไม่เห็นเลย ฝนกระหน่ำข้างกระจกบังลม ดิฉันรู้สึกไม่สบายใจต่อสภาพการบินมากขึ้นทุกที แล้วเหมือนสายฟ้าฟาด ดิฉันกลัวจนสุดขีด ไม่สามารถคุมสติไว้ได้ ฝ่ามือทั้งสองข้างชุ่มไปด้วยเหงื่อ หัวใจเต้นตูมตามอยู่ในอก กระเพาะ คอ กล้ามเนื้อเกร็งไปทั้งตัว ดิฉันอยากออกไปนอกเครื่องบิน กลัวจับใจอยู่หลายครั้ง ด้วยเหตุอันใดดิฉันไม่ทราบ ดิฉันตัดสินใจกำหนดลมหายใจเพื่อสงบสติจิตใจ เริ่มด้วยกำหนดลมหายใจเข้าหายใจออก ตอนแรกดิฉันหายใจถี่ไม่เป็นจังหวะ แต่เมื่อกำหนดลมหายใจต่อไป การหายใจค่อยเป็นปรกติและแผ่วเบาลง ดิฉันกำหนดว่ากลัวหนอความกลัวซึ่งมีผลไปทั่วร่างของดิฉัน กำหนดที่กระเพาะรู้สึกปวด แล้วค่อยหายไป ดิฉันกำหนดส่วนอื่นของร่างกายที่มีผลกระทบกระเทือนเนื่องจากความกลัว เมื่อกำหนดที่ใดที่นั้นก็ผ่อนความตึงเครียดลง กล้ามเนื้อหย่อนตัวลง ความเกร็งเนื่องจากความกลัวหายไปสิ้น ในไม่ช้าความกลัวซึ่งเกิดขึ้นภายในเวลาชั่วไม่กี่นาทีนั้นได้อันตรธานไปสิ้น ดิฉันชนะความกลัวได้ ความกลัวเป็นเพียงสภาพของจิตที่เกิดขึ้นภายในตัวของดิฉันเองในไม่ช้าดิฉันสามารถช่วยสามีดิฉันได้

พระพุทธเจ้าตรัสแก่ผู้เริ่มต้นปฏิบัติใหม่ว่า "จงเริ่มต้นและปฏิบัติต่อไป" ดิฉันขอแนะนำเช่นนั้นด้วย เราเคยอ่านหนังสือเรื่องกัมมัฏฐานกันมามากแล้ว ยังไม่เคยปฏิบัติดูสักที

กัมมัฏฐานตามแบบเถรวาทเป็นระเบียบปฏิบัติที่สอนกันได้ ช่วยให้เพ่งดูธรรมชาติของตัวเราเอง การภาวนามิใช่เพื่อให้เป็นสุญญตาดังที่เข้าใจกันในประเทศตะวันตก แต่เพื่อให้เข้าใจตัวเราเองลึกซึ้งยิ่งขึ้น ซึ่งช่วยให้เรารู้จักและมองดูสิ่งรอบตัวเราได้ถูกต้องดีขึ้น

กัมมัฏฐานตามความรู้สึกของดิฉัน เป็นการเรียนรู้เพื่อทำจิตใจให้สงบ ควบคุมจิต เพ่งจิตให้มีพลัง เมื่อจิตสงบและมีพลังเช่นนี้ จิตจะสามารถรู้แจ้งเห็นจริงได้มากขึ้น ผลที่ตามมาคือร่างกายกับจิตใจจะรวมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ไม่แตกแยกออกจากกันเป็นสองฝ่าย ถ้ากายกับจิตแยกออกจากกันแล้วทำให้มนุษย์ไม่สามารถรู้ความจริงของตนเอง ซึ่งทำให้เกิดการต่อสู้ดิ้นรนไม่มีความสุขและเกิดทุกข์

ขบวนการของกัมมัฏฐานเกี่ยวข้องกับการขจัดความโลภ ความต้องการในสิ่งที่ไม่จำเป็น ต้องการเป็นเจ้าของ ความโอ้อวดเด่น เมื่อสิ่งเหล่านี้หมดไป ซึ่งต้องมลายไปแน่นอนหลังจากปฏิบัติกัมมัฏฐาน จะทำให้รู้จักตัวเราเองขึ้น ในสภาวะใหม่ซึ่งขจัดกิเลสอันเป็นอุปสรรคเหล่านี้ออกไปแล้ว จิตจะรวมพลังเป็นอันเดียวและสงบ

สำหรับผู้ที่พยายามประนีประนอมกันระหว่างคริสต์ศาสนาและพุทธศาสนา ดิฉันขอกล่าวว่าไม่สำคัญที่จะหาข้อที่คล้ายคลึงและข้อที่แตกต่างกันแต่ประการใด ไม่จำเป็นที่จะต้องหาช่องโหว่ในเหตุผล หรือหาผู้สอนศาสนามายืนยัน ความคิดเห็นและความเชื่อของพุทธศาสนิกชนแตกต่างจากพวกที่มีวัฒนธรรมอย่างอื่น ยกตัวอย่างเช่นวัฒนธรรมทางตะวันตก เน้นถึงความแตกต่างระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ ระหว่างโลกกับพระเจ้า ระหว่างร่างกายกับจิตใจ

พุทธศาสนาเน้นหนักในเรื่องของแต่ละบุคคล เพื่อช่วยให้เข้าใจดีขึ้น ให้พิจารณาว่าในจักรวาลและในตัวเรามีแรงอยู่แรงหนึ่ง ซึ่งกระจายออกไม่เป็นระเบียบ กัมมัฏฐานเป็นเทคนิคที่ช่วยทำให้แรงที่กระจายออกไปนี้ เข้ามารวมกันเป็นพลังในตัวเรา

เพื่อที่จะเข้าใจพุทธศาสนาและกัมมัฏฐาน สิ่งจำเป็นคือให้เลิกสงสัย เลิกวิเคราะห์ เลิกเยาะเย้ย และเหนือสิ่งอื่นใดให้เลิกมีใจที่แข็งกระด้างต่อความเห็นของพุทธศาสนา คนไทยบอกว่าถ้าจะให้เข้าใจพุทธศาสนา บุคคลผู้นั้นต้องมีจิตใจอ่อนโยน แล้วสิ่งต่าง ๆ จะผ่านเข้าไปโดยไม่มีอุปสรรคขวางกั้น ชาวตะวันตกมักคิดว่าตนเองรู้ดีไปก่อน ซึ่งเป็นการปิดประตูหน้าต่างทำให้ไม่รู้ความจริง

เมื่อดิฉันพยายามตอบคำถามเกี่ยวกับพุทธศาสนาโดยเฉพาะเรื่องกัมมัฏฐาน ดิฉันมักตอบได้ไม่ถึงแก่น เหตุผลอันหนึ่งที่เห็นได้ชัดคือกัมมัฏฐานสามารถเข้าใจได้ด้วยการปฏิบัติเท่านั้น

สำหรับผู้ที่กล่าวว่าต้องอ่านให้มากจึงจะเข้าใจกัมมัฏฐาน และคนที่ไม่เชื่อว่าประสบการณ์ที่ดิฉันได้มาจากกัมมัฏฐานเป็นความจริง ดิฉันขอตอบเพียงว่า การที่ดิฉันมีจิตใจสงบ เข้าใจสิ่งต่าง ๆ มีความกลมเกลียวกันในชีวิตร่างกายและจิตใจ เป็นผลของกัมมัฏฐาน และขอบอกดังที่เจ้าอาวาสผู้ฉลาดปราดเปรื่องแห่งวัดบวรนิเวศ บอกดิฉันบ่อย ๆ ว่า "ตัวเราคือหนังสือเล่มใหญ่"

วิธีปฏิบัติกัมมัฏฐาน

พยายามนำจิตคิดให้ถูก
น้อมแนวปลูกความสมบูรณ์พูนผ่องใส
ฉันตื่นเพื่อสู่สวรรค์อันอำไพ
อิสระใจใสสะอาดฉลาดเอย

จาก ระพินทร์ นาถกอร

กัมมัฏฐานในพุทธศาสนาลัทธิเถรวาท หมายถึง การตรวจสำรวจและวิเคราะห์ตนเองด้วยความตั้งใจ พุทธศาสนาสอนให้บุคคลเป็นผู้ตื่นอยู่เสมอ คือให้รู้ว่า เราจะต้องพยายามทำตนเองให้พ้นจากความทุกข์ คนทุกคนย่อมมีพลังภายในที่จะชนะกิเลสของตนได้

อริยสัจสี่ ที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ทุกข์ หมายถึง ความไม่มีสุข ความเจ็บปวด ซึ่งมนุษย์ทุกคนจะต้องประสบ ไม่มีใครสามารถหลีกเลี่ยงได้ สมุทัย คือ สาเหตุแห่งความทุกข์ บุคคลควรพิจารณาให้ทราบว่า ความทุกข์มีสาเหตุเนื่องมาจากอะไร นิโรธ คือ ทางที่จะพ้นจากความทุกข์ มรรค หมายถึง วิธีปฏิบัติเพื่อให้หลุดพ้นจากความทุกข์ ซึ่งมีอยู่ 8 ประการที่เรียกว่ามรรคแปด คือ

1. สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ ให้เข้าใจว่าสิ่งต่าง ๆ ในโลกนี้มีทั้งผิดและถูก จึงต้องพิจารณาให้รู้ถ่องแท้ว่าสิ่งใดถูก และสิ่งใดผิด

2. สัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ การตัดสินใจชอบ เพื่อปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น

3. สัมมาวาจา วาจาชอบ พูดในสิ่งที่ถูกที่ควร ไม่พูดเพ้อเจ้อนินทาว่าร้าย พูดปด หรือพูดคำหยาบคาย พูดแต่ในสิ่งที่ดีงามและเพื่อช่วยแก้ไขให้สิ่งใดสิ่งหนึ่งดีขึ้น

4. สัมมากัมมันตะ ประพฤติชอบ กระทำในสิ่งที่ถูก ด้วยความซื่อสัตย์

5. สัมมาอาชีวะ หาเลี้ยงชีพชอบ มีอาชีพที่ถูก เพื่อดำรงชีวิตให้ถูกต้องและปรับปรุงตนเองพร้อมทั้งสิ่งแวดล้อมให้ดีขึ้น

6. สัมมาวายามะ เพียรชอบ มีความพยายามชอบ ตั้งใจที่จะปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น

7. สัมมาสติ มีสติชอบ มีความระลึก และกำหนดรู้ตัวเองว่ากำลังคิดพูดและทำอะไรอยู่

8. สัมมาสมาธิ มีสมาธิชอบ มีสมาธิเพื่อให้หลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง

จากหนังสือเรื่อง กัมมัฏฐานกับชีวิตประจำวันของ ดอกเตอร์ สัทธาติสสะ (Dr. Saddhatissa) **ได้กล่าวว่า พระพุทธองค์ทรงสอนให้เรามีสติ**

ไม่มีใครแก่เกินไปหรือเยาว์เกินไปที่จะเรียนและฝึกกัมมัฏฐาน

จงเริ่มต้นเรียน ณ บัดนี้

วิธีฝึกกัมมัฏฐานนั้นทำได้หลายวิธี ผู้เขียนขออธิบายวิธีหนึ่ง ซึ่งเรียกว่าอานาปาณสติ วิธีนี้ได้มีผู้สอนกันอย่างแพร่หลาย โดยกำหนดลมหายใจเป็นหลัก วิธีฝึกแบบนี้ได้กระทำกันมาตั้งแต่สมัยพระพุทธองค์ตราบจนถึงปัจจุบันนี้

ทัศนคติ

เมื่อท่านมีความโลภ โกรธ หลง จิตท่านจะไปสู่ความสงบและสันโดษได้ยาก จงทำใจของท่านให้มีเมตตา กรุณา และนึกในสิ่งที่ดีงาม กัมมัฏฐานนั้นเป็นการฝึกจิตของท่าน

ทัศนคติเป็นสิ่งสำคัญ จงหัดเป็นคนใจกว้าง และมีดวงจิตที่อ่อนละมุนละไม

ขอให้ท่านหัดต่อไป

เวลาและสถานที่

จงพยายามหาเวลาเพื่อฝึกฝนสมาธิของท่าน ขออย่าได้พูดว่าฉันไม่มีเวลา พยายามหาเวลาฝึกให้ได้อย่างสม่ำเสมอ อาจเป็นตอนเช้า ตอนเย็นอาจใช้ช่วงเวลาก่อนอาหารเย็น หรือตอนกลางวัน สถานที่สำหรับฝึกนั้นจะต้องเงียบสงบ และเหมาะสมต่อการนั่งกัมมัฏฐาน

ท่านั่ง

ท่านต้องนั่งในท่าที่สบาย ท่านอาจนั่งเก้าอี้ วางมือประสานกันวางเท้าราบไปบนพื้น ไม่ไขว่ห้าง นั่งหลังตรง คอตรง หลับตา ท่านอาจนั่งขัดสมาธิ หรือนั่งพับเพียบ หรือนั่งคุกเข่าแบบญี่ปุ่น ให้ก้นอยู่บนหมอนบนซ่นของท่าน พยายามนั่งให้สบายไม่ต้องฝืนตัวเอง

การกำหนดลมหายใจ

ถ้าท่านทราบวิธีแล้วจะรู้สึกว่าง่ายมาก ให้เพ่งความตั้งใจไว้ที่รูจมูก กำหนดให้ลมหายใจที่เข้าไปในรูจมูก กำหนดให้รู้และตามลมหายใจนี้อย่างระมัดระวัง ลมหายใจที่เข้าและที่ออกมาจากรูจมูกพึงกำหนดลมหายใจนี้ต่อไป หายใจเข้าหายใจออก หายใจเข้าและหายใจออก ตั้งใจกำหนดลมหายใจนี้พยายามตั้งใจกำหนดให้รู้ลมหายใจที่เข้าไปภายในร่าง-กายภายในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

จิตของท่านอาจวอกแวกไปคิดเรื่องอื่น พึงพาจิตของท่านกลับมาสู่ที่เก่า ให้มากำหนดรู้ลมหายใจอย่างเก่า ไม่ต้องต่อสู้มากนัก ไม่ต้อง

พยายามจนเกินไป อย่าท้อถอยขอให้อดทน อย่าให้เกิดความขัดแย้งใด ๆ ในใจของท่าน ท่านจะรู้สึกสงบ สงบ...สงบ...สงบ คงเป็นอยู่อย่างนี้ ความสงบนี้จะช่วยขจัด ความกระวนกระวาย ความไม่อดทน ความสับสนต่าง ๆ ให้ค่อย ๆ ออกไปจากจิตของท่าน ท่านจะเริ่มรู้สึกว่ามีความสงบเกิดขึ้นภายในใจของท่าน ท่านจะพอใจในประสบการณ์ใหม่นี้ เงียบสงบ ...งดงาม พึงกำหนดลมหายใจต่อไป จนกระทั่งรู้สึกว่าลมหายใจนี้เข้าไปอย่างราบเรียบสม่ำเสมอและแผ่วเบา

ขั้นต่อไปให้กำหนดจิตไว้ที่จุดใดจุดหนึ่ง ดิฉันแนะนำว่าให้กำหนดไว้ที่จุดหนึ่งบนริมฝีปากบน ตั้งใจกำหนดไว้ที่นั่น ท่านจะรู้สึกลมหายใจนั้นค่อย ๆ จางหายออกไปจากความกำหนดรู้ และช้าลง ช้าลง จนในที่สุดท่านจะไม่ได้กำหนดรู้ลมหายใจ พึงอย่าได้มีความกังวลใจ จะไม่มีสิ่งใดเกิดขึ้นกับท่าน พึงอยู่ในสภาพเช่นนั้น ท่านอาจรู้สึกลมหายใจที่ผ่านเข้าไป ปล่อยให้เป็นอยู่เช่นนั้น แล้วความรู้สึกนี้ก็จะหมดไป พึงดำเนินต่อไป ดำเนินต่อไปไม่มีสิ่งอื่นใดสำคัญอีกในขณะนี้

ท่านจะรู้สึกเป็นอิสระ ไกลจากความโลภ โกรธ หลง กิเลสเหล่านั้นจะหายไป พึงกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก หายใจเข้า หายใจออก หายใจเข้า หายใจออก

ท่านควรอ่านคำสอนข้างบนนี้ช้า ๆ หยุดเป็นตอน ๆ และบันทึกไว้ด้วยเครื่องบันทึกเสียง ถ้าท่านชอบ เมื่อท่านเริ่มฝึกท่านเปิดบันทึกเสียงนี้และฝึกไปพร้อมกัน

กัมมัฏฐานขั้นสูงเรียกว่า วิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งเป็นขั้นที่จิตแน่วแน่และเกิดปัญญาขึ้น เพื่อพิจารณาอย่างถ่องแท้ถึงสภาพความจริงของร่างกายและสภาวะต่าง ๆ ของตนเอง

หลังจากที่ท่านฝึกจิตให้แน่วแน่ได้แล้ว โดยไม่ต้องต่อสู้กับความรู้สึกต่าง ๆ ภายใน ท่านควรหาอาจารย์เพื่อสอนกัมมัฏฐาน และอาจารย์ผู้สอนกำลังมีเพิ่มมากขึ้นในโลก ซีกตะวันตก ซึ่งได้แก่อังกฤษ เยอรมัน แคนาดา สหรัฐอเมริกา นอกจากนี้ยังมีในออสเตรเลีย นิวซีแลนด์ และประเทศอื่น ๆ อีก.

❋ พิมพ์ที่ รพ. ปรเมษฐ์การพิมพ์ ❋
24-26 ข้างซอยแสงอุทัยทิพย์ ถนนดินแดง 1 เขตพญาไท กทม. 10400
นายมนตรี อำไพพรรณ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา 2532 โทร. 245-4962